МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Вольский филиал

государственного автономного профессионального

образовательного учреждения Саратовской области

«Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

«Утверждено»
от «01» 09 2017г
Заведующий филиалом ГАПОУ СО «БТА»
_____Николаева Г.Г.
«01» 09 2017 г

Комплект контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности среднего профессионального образования
21.02.04 «Землеустройство»
(базовой подготовки)

Вольск, 2017

Организация разработчик:

Вольский филиал государственного автономного профессионального образовательного учреждения Саратовской области «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

Разработчик:

Понамарев В.А. – преподаватель Вольского филиала ГАПОУ СО «Базарнокарабулакский техникум агробизнеса»

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура.

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Объекты оценивания	**Показатели** ***оценки результата по каждому объекту оценивания***	**Критерии** ***признак, на основе которого производится оценка по показателю***	**Тип задания; № задания**	**Форма аттестации**
З 1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2: основы здорового образа жизни	знание и понимание роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; знание основ здорового образа жизни	раскрыты значение и роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека в полном объеме; сформулированы и раскрыты основы здорового образа жизни в полном объеме	теоретическое задание Тест № 1 в оболочке Veraltest теоретическое задание Тест № 1 в оболочке Veraltest	*зачет*
У 1: уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;	составлена рациональная индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа укрепления здоровья, включающая ОЗОЖ и комплекс физических упражнений;	практическое задание: составление и выполнение индивидуального комплекса физических упражнений и гигиенических процедур, направленных на укрепление здоровья; практическое задание: выполнение комплекса физических упражнений по ОФП и легкой атлетике, предусмотренных государственным стандартом для студентов 1	*зачет*

			курса (юношей и девушек)	
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Соответствие техники выполнения упражнения требованиям нормативов	Соответствие выбранных методов и форм организации профессиональной деятельности; достижение поставленных целей и задач при проведении внеурочного занятия - соответствие учебной деятельности учащихся ОПОП	практическое задание: составление и выполнение индивидуально го комплекса физических упражнений	*зачет*
ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Ответственность за свои действия и поступки Определить последствия риска Осуществление контроля, оценки и коррекции деятельности по процессу и результатам	точность выявленных методических ошибок учащихся; скорость принятия решения в нестандартных ситуациях; достижение поставленных целей и задач	практическое задание: составление и выполнение индивидуально го комплекса физических упражнений	*зачет*
ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Распределять функции (роли) участников группы. Осуществлять анализ выполненных задач.	Нахождение общего языка с сотрудниками организации (другими обучающимися), не провоцируя конфликтные ситуации	практическое задание: составление и выполнение индивидуально го комплекса физических упражнений	*зачет*

2. Комплект контрольно-оценочных средств

2.1. Текущая аттестация

Тест «Основы здорового образа жизни»

Инструкция: выберите один правильный ответ

1. Что такое здоровый образ жизни?
А)Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья
Б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс
В) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
Г)Регулярные занятия физкультурой

2. Что такое режим дня?
А)Порядок выполнения повседневных дел
Б)Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, питание, отдых и сон
В) Перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
Г)Строгое соблюдение определенных правил

3. Что такое рациональное питание?
А) Питание, распределенное по времени принятия пищи
Б) Питание с учетом потребностей организма
Б) Питание определенным набором продуктов питания
Г) Питание с определенным соотношением питательных веществ

4. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?
А)Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
Б) Вода, белки, жиры и углеводы.
В) Белки, жиры, углеводы.
Г) Жиры и углеводы.

5. Что такое витамины?
А) Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
Б) Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
В) Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
Г) Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

6. Что такое двигательная активность?
А) Количество движений, необходимых для работы организма.
Б) Занятие физической культурой и спортом.
В) Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

Г) Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

7. Что такое личная гигиена?
А) Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
Б) Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
В) Правила ухода за телом,кожей, зубами.
Г) Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

8. Что такое закаливание?
А) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
Б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
В) Перечень процедур для воздействия на организм холода
Г) Купание в зимнее время

9. Назовите основные двигательные качества?
А) Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
Б) Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
В) Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества.
Г) Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

10. Каково соотношение основных питательных веществ?
А) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 1 часть.
Б) Белки-1 часть, жиры-1 часть, углеводы - 4 части.
В) Белки -1 часть, жиры-2 части, углеводы -4 части.
Г) Белки -1 часть, жиры-1 часть, углеводы -2 части.

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	б	б	в	а	г	б	в	в	а

Легкая атлетика

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
   1) ходьба
   2) бег
   3) прыжки
   4) метание
   5) многоборье
   6) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
2) спортивная ходьба по шоссе
3) спортивная ходьба на время
4) оздоровительная ходьба

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

1) прыжки с разбега
2) прыжки через вертикальные препятствия
3) прыжки через горизонтальные препятствия
4) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

1) легкоатлетическое двоеборье
2) легкоатлетическое троеборье
3) легкоатлетическое четырехборье
4) легкоатлетическое пятиборъе

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

1) бег на сверхкороткие дистанции
2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции
4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции
6) бег на время

6. Выделить неправильно названный вид бега:

1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе
3) бег по горам

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

1) прыжок в высоту с места
2) прыжок в длину с места
3) тройной прыжок

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

1) диск
2) копье
3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

1) пятиборье
2) восьмиборье
3) десятиборье
4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

1) бег на короткую дистанцию

2) бег на среднюю дистанцию
3) метание диска
4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?
1) спринт
2) марафон
3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:
1) начало бега (старт)
2) стартовый разбег
3) бег по дистанции
4) финиширование
5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?
1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?
1) низкий старт
2) средний старт
3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?
1) не более 0,5 м
2) не более 1 м
3) не более 1,5 м
4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:
1) перешагивание
2) перекат
3) волна
4) перекидной
5) фосбери-флоп
6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

1) прыжок в длину
2) прыжок высоту
3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:
1) начальная скорость вылета снаряда
2) угол вылета

3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
4) усилие метателя
5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:
1) мяч
2) граната
3) копье
4) диск
5) ядро
6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?
1) НБА
2) ФИФА
3) УЕФА
4) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?
1) 1904г.
2) 1908г.
3) 1913г.
4) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:
1) 80 см
2) 1 м
3) 1 м 25 см
4) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:
1) 5 см
2) 6,27 см
3) 10 см
4) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?
1) не менее 15 см
2) не менее 20 см
3) не менее 45 см
4) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?
1) ядро, диск, молот
2) граната, копье

26. Укажите дистанцию марафонского бега:
1) 30 км
2) 42 км 195 м
3) 45 км
4) 55 км 500 м

27. Сколько шипов на пятке может иметь обувь легкоатлета?

1) не более 1
2) 2 шт.
3) 3 шт.
4) 4 шт.

28. Можно ли отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту?
1) можно
2) нельзя
3) можно по разрешению судьи

29. Сколько “фальстартов” может сделать один бегун на 100 м?
1) один
2) два
3) три
4) неограниченно

30. Сколько времени дается участнику в прыжках в высоту на одну попытку?
1) одну минуту
2) полторы минуты
3) две минуты
4) время не ограничено

31. С какой высоты может начать соревнование прыгун в высоту?
1) с высоты своего роста
2) с предварительно заявленной высоты
3) с любой высоты
4) высота определяется судьей

32. Сколько попыток представляется участку в соревнованиях по метанию?
1) одна
2) две
3) три
4) неограниченно

33. Какой результат засчитывается метателю, если он послал снаряд за пределы сектора для метания?
1) результат попытки
2) лучший результат
3) результат попытки не засчитывается
4) средний результат

34. Сколько времени дается бегуну для подготовки к старту с момента его вызова на старт?
1) 1 мин.
2) 2 мин.
3) 3 мин.
4) время не ограничено

35. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?
1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища
2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой
3) то же рукой

4) то же ногой

36. Как определяется результат соревнований в прыжках, если два участника показали одинаковый результат?

1) места между ними распределяются по лучшему результату остальных попыток
2) участникам дается дополнительный прыжок
3) место распределяется жеребьевкой

37. При прыжке в длину с разбега отталкивание должно быть проведено от бруска. Прыжок считается засчитанным, если прыгун:

1) оттолкнулся от дорожки до бруска
2) пробежал брусок или сбоку от него
3) оттолкнулся сбоку от бруска или за “линией измерения”
4) наступил на “линию измерения”, оставив след на полосе пластилина (песка)
5) во время прыжка коснулся земли вне ямы на более близком расстоянии от бруска, чем ближайший след, при приземлении в яме
6) применил в прыжке любой вариант сальто
7) выходя из ямы после приземления пошел в направлении к бруску

38. Чему равен вес гранаты для мужчин?

1) 250г
2) 500г
3) 700г
4) 100г

39. Чему равен вес мяча для метания?

1) 100г
2) 150г
3) 200г
4) 250г

40. Сколько пробных попыток имеет спортсмен в метании?

1) одну-две
2) три
3) четыре
4) неограниченное количество

41. Засчитывается ли попытка участнику, если он вышел из сектора для метания до приземления снаряда?

1) засчитывается
2) не засчитывается
3) засчитывается, после разрешения судьи

42. От какого места отмечается результат в метании?

1) от ближайшей к кругу или планке, точки следа снаряда
2) от центра падения снаряда
3) от дальней к кругу или планке точке следа снаряда

Гимнастика

1. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

1) образовательно-развивающая гимнастика
2) оздоровительная гимнастика
3) спортивная гимнастика
4) прикладная гимнастика

2. Выделить неправильно названную группу оздоровительной гимнастики:

1) гигиеническая гимнастика
2) лечебная гимнастика
3) профессионально-прикладная гимнастика

3. Укажите вид гимнастики, не входящий в базовую гимнастику:

1) производственная гимнастика
2) основная гимнастика
3) женская гимнастика
4) атлетическая гимнастика

4. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

1) утренняя гигиеническая гимнастика
2) женская гимнастика
3) производственная гимнастика
4) ритмическая гимнастика

5. Укажите вид гимнастики, не входящий в массовую спортивную гимнастику:

1) массовая спортивная гимнастика
2) массовая художественная гимнастика
3) массовая атлетическая гимнастика
4) спортивная акробатика

6. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

1) Греция
2) Япония
3) Швеция
4) Россия

7. В какой стране мира впервые стала применяться лечебная гимнастика?

1) Греция
2) Китай
3) Швеция
4) Япония

8. Назовите автора шведской системы гимнастики XVIII-XIXвв.:

1) П. Лесгафт
2) П. Линг
3) Н. Андриакопулос
4) Карл XII

9. Какое из направлений гимнастических школ в XIX в. носило военно-прикладной характер?

1) полковника Амороса (Франция)
2) шведская гимнастика (П. Линга)

3) сокольская гимнастика М. Тырша (Чехия)
4) немецкая гимнастика Ф. Яна.

10. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?
1) 1-2 упр.
2) 5-7 упр.
3) 10-15 упр.
4) 20 и более упр.

11. Как называется атлетическая гимнастика?
1) аэробика
2) фитнес
3) бодибилдинг
4) джоггинг

12. Укажите снаряд, не входящий в программу женской спортивной гимнастики:
1) брусья разной высоты
2) брусья параллельные
3) бревно
4) конь

13. Какой вид упражнений на гимнастическом снаряде назван неправильно?
1) статистические упражнения
2) силовые упражнения
3) маховые упражнения
4) динамические упражнения

14. Укажите неправильно названный вид статических упражнений:
1) стойки
2) висы
3) упоры
4) махи

15. Как называется студент, стоящий первым в колонне?
1) правофланговый
2) направляющий
3) замыкающий
4) левофланговый

Темы рефератов

1. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельность. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

6. Роль упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое, при выполнении стандартной и предельно напряженной работы.
7. понятие «здоровье», его содержание и критерии.
8. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
9. Здоровый образ жизни студента.
10. Влияние окружающей среды на здоровье.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Профилактика вредных привычек.
13. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Воспитание силы.
18. Воспитание быстроты.
19. Воспитание выносливости.
20. Воспитание ловкости.
21. Воспитание гибкости.
22. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
23. Школа здоровья глаз.
24. Здоровый образ жизни студента.
25. Оздоровительный бег.
26. Оздоровительная ходьба.
27. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
28. Дыхательная гимнастика.
29. Воздух, вода , движение – универсальные средства закаливания организма, основа здорового образа жизни.
30. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
31. Красивая осанка.
32. Практика очищения и восстановления организма.
33. Массаж и самомассаж.

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобождённых от практических занятий

1. Характеристика заболевания. Влияние образа жизни на заболевание. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Виды двигательной активности, запрещенные при заболевании.
3. Виды двигательной активности, рекомендованные при заболевании (для профилактики заболевания).

4. Гигиенические средства и меры профилактики заболевания (режим труда и отдыха, диета, закаливание, массаж и.т.п.).

5. Комплекс физических упражнений для снятия нервного напряжения.

6. Физкультпауза работника умственного труда. Цель, периодичность, направленность (комплекс на 4 минуты).

7. Утренняя гигиеническая гимнастика работника умственного труда. Цель, интенсивность, направленность (комплекс на 10 минут).

8. Вводная гимнастика. Цель, направленность (комплекс на 5 минут).

9. Кинезитерапия при заболевании. Комплекс №1 (описание упражнений и дозировка). Длительность 45 мин.

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word , шрифт - кегль 12, межстрочный интервал – 1.0 (одинарный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля (верхнее, нижнее, левое, правое) 2 см . Реферат должен включать в себя : план, введение, основную часть, заключение, список используемой литературы (не менее 5 авторов).

Составьте комплексы физических упражнений и гигиенических процедур, направленных на профилактику простудных заболеваний

1) Комплекс физических упражнений, направленных на профилактику простудных заболеваний

Описание упражнения	Дозировка	Направленность

2)Гигиенические процедуры, направленные на профилактику простудных заболеваний

Описание	Комментарии	Направленность

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО – СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Тест для девушек	измерение		
	Результат	Норматив	Отклонение
Бег 100м (сек)		17,0	

Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)		40	
Прыжки в длину с места (см)		168	
Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см (кол-во раз)		10	
Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз на каждой ноге)		8	
Тест для юношей	измерение		
	Результат	Норматив	Отклонение
Бег 100м (сек)		14,0	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)		9	
Прыжки в длину с места (см)		230	
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)		9	
Поднимание ног в висе на перекладине до касания (кол-во раз)		5	

Составьте программу повышения скоростно – силовых способностей.

1.Проанализируйте и оцените результаты измерений скоростных способностей (бег 100 м), силовых способностей (подтягивание, пресс, приыжок в длину с места, приседание – девушки, отжимание – юноши) по критериям: высокий, средний, низкий.

2. Уточните, какие показатели у Вас ниже средних оценок.

3. Разработайте комплексы физических упражнений (не менее 5 для каждой группы мышц) для повышения силовых способностей по частям тела, скоростных способностей.

1.Верхний плечевой пояс – Оценка ____
2.Туловище – оценка _____
3. Ноги – оценка - _____
4. Скоростные способности - оценка _____

2.2 Промежуточная аттестация

2.2.1 Теоретическое задание

Тест

1. Под физической культурой понимается:
А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:
А) физическое развитие;
Б) физическое совершенство;
В) физическая подготовленность;
Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
А) координации движений;
Б) техники движений;
В) быстроты реакции;
Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:
А) с 12 до 16 часов дня;
Б) до 12 и после 16 часов дня
В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:
А) борьба, бокс, фехтование;
Б) баскетбол, волейбол, футбол;
В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
Г) метание мяча, диска, молота.

8. Главной причиной нарушения осанки является:
А)малоподвижный образ жизни;
Б) слабость мышц спины;
В)привычка носить сумку на одном плече;
Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:
А) скоростных упражнениях;
Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;
Г) упражнениях на «выносливость».

14. Что определяет техника безопасности?
А) навыки знаний физических упражнений без травм;
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
В) правильное выполнение упражнений;
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
В) эластичность;
Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:
А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
А) 6- ти минутный бег;
Б) бег на 100 метров;
В) лыжная гонка на 3 километров;
Г) плавание 800 метров.

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
Упражнения «на выносливость».
Дыхательные упражнения.

Силовые упражнения.
Скоростные упражнения.
Упражнения «на гибкость».
Упражнения «на внимание».

А)1.5;
Б) 3,5;
В)2, 6;
Г) 3,4.5.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать водной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...
А) по 8-16 циклов движений в серии;
Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;
В) до появления болевых ощущений;
Г) по 10 циклов в 4 серии.

24. Что такое адаптация?
А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
В) процесс восстановления;
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25.Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
А)60-80;
Б) 70-90;
В)75-85;
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 17- 21, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.

17.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____ ___
18.Временное снижение работоспособности принято называть_____
19.Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются _____
20.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в

гимнастике обозначается как _____

21.Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,сформированы и организованы по его закономерностям,
называются_____

Ключ:
1-а, 2-в, 3-в, 4-б, 5-в, 6-б, 7-в, 8-б, 9-г, 10-г, 11-в, 12-б, 13-в, 14-в, 15-а, 16-а,
17-соскок,
18-утомление,
19-упор,
20-группировка,
21-физическое упражнение

2.2.2 Практическое задание

Выполнение контрольных нормативов по ОФП, и легкой атлетике, предусмотренных государственным стандартом для юношей и девушек

Тест для девушек	Норматив
Бег 100м (сек)	17,0
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	40
Прыжки в длину с места (см)	168
Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой 90 см (кол-во раз)	10
Приседание на одной ноге, опора рукой на стену (кол-во раз на каждой ноге)	8
Тест для юношей	Норматив
Бег 100м (сек)	14,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9
Прыжки в длину с места (см)	230
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	9
Поднимание ног в висе на перекладине до касания (кол-во раз)	5

2.3 Пакет экзаменатора

ПАКЕТ ЭКЗАМЕНАТОРА		
Задания теоретические проводится в форме тестового контроля знаний в оболочке Veraltest в центре тестирования Задания практические проводятся в форме выполнения контрольных нормативов по ОФП и легкой атлетике, предусмотренных государственным стандартом для юношей и девушек		
Объекты оценки	Критерии оценки результата (в соответствии с разделом 1 «Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств)	Отметка о выполнении
З 1: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 2: основы здорового образа жизни	раскрыты значение и роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека в полном объеме; сформулированы и раскрыты основы здорового образа жизни в полном объеме	
У 1: уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	составлена рациональная индивидуальная физкультурно-оздоровительная программа укрепления здоровья, включающая ОЗОЖ и комплекс физических упражнений;	
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Соответствие выбранных методов и форм организации профессиональной деятельности; достижение поставленных целей и задач при проведении внеурочного занятия - соответствие учебной деятельности учащихся ОПОП	
ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	точность выявленных методических ошибок учащихся; скорость принятия решения в нестандартных ситуациях; достижение поставленных целей и задач	
ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Нахождение общего языка с сотрудниками организации (другими обучающимися), не провоцируя конфликтные ситуации	

Условия выполнения задания

1.Место (время) выполнения задания*: спортивный зал*

2.Требования охраны труда: инструктаж по технике безопасности

3.Оборудование: спортивный инвентарь, необходимый для выполнения контрольных нормативов

4. Можно воспользоваться:

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2007. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 336 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. -66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день. - Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. -Ростов н/дону: «Феникс», 2005. - 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков - Киев: Издательство Олимпийская литература. - 2002. - 290с.
7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. - М.: Вече, 2001. - 320 с.
8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] - М.: Издательство «Прометей» МПГУ. - 2010. Стр. 11-13.
9. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. - М.: Физкультура с спорт, 2007. - 192 с.: ил.

10. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда - Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. - 192с.
11. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -1989. - 272с.
12. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru