

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

Комплект контрольно-оценочных средств

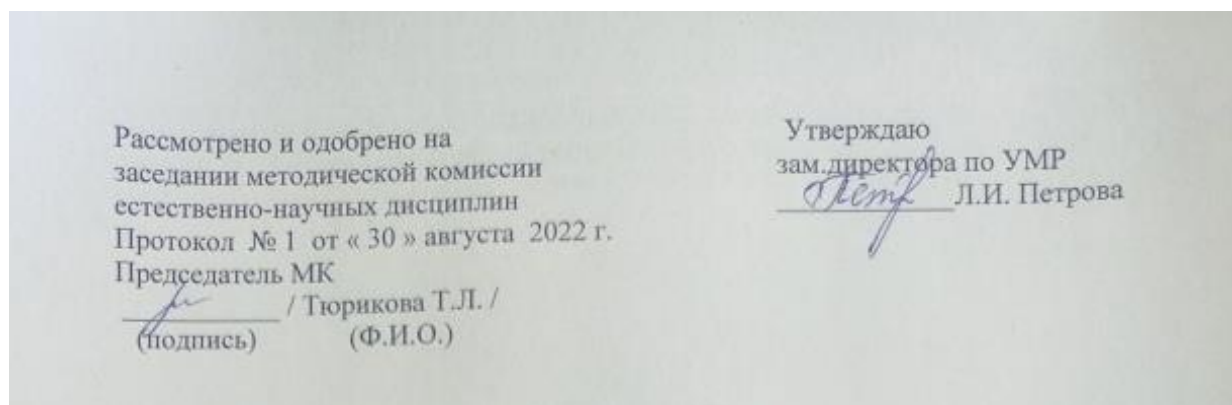
по учебной дисциплине

ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности

35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства

Базовой подготовки



Комплект контрольно-оценочных средств учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) по специальности 35.02.08 Электрификация и автоматизация сельского хозяйства базовой подготовки программы учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**

Разработчик:

ГБПОУ КСХК
(место работы)

преподаватель физкультуры
(занимаемая должность)

Честиков Э.А.
(инициалы, фамилия)

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших основную профессиональную образовательную программу учебной дисциплины физическая культура по специальностям СПО.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: зачет, дифференцированный зачет.

КОС разработаны на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО;
- типового положения об образовательном учреждении среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки от 05.11.2009 №535 для всех специальностей СПО (Основание: Протокол заседания Президиума Экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1);
- рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура, разработанной краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Кунгурский сельскохозяйственный колледж»

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО следующими **общими компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

У 1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать/понимать:**

З 1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

З 2 – основы здорового образа жизни.

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов	Форма контроля и оценивания
У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами,	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов. Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать	Фронтальный опрос, тестовые задания, педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений Оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.

руководством, потребителями.	собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	
3 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Практические задания по работе с информацией. Фронтальный и индивидуальный опрос.
3 2. Основы здорового образа жизни.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Тестовые задания, выполнение и защита продукта творческой деятельности (реферата, презентации проекта) по данной теме.

Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля.

Текущий контроль и промежуточная аттестация

Таблица 2

Наименование элемента умений и знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У 1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Фронтальный опрос, тестовые задания, выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений	Зачет, дифференцированный зачет.
З 1. О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания	Зачет, дифференцированный зачет.
З 2. Основы здорового образа жизни.	Выполнение и защита обучающимися продукта творческой деятельности (реферата, презентации, проекта) по данной теме. Фронтальный и индивидуальный опрос, тестовые задания.	Зачет, дифференцированный зачет.

Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и
умений

Таблица 3

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У 1	З 1	З 2
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.		ФО ТЗ	ТР, ТЗ
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Легкая атлетика	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.2 Кроссовая подготовка	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.3 Спортивные игры	ПЗ, ПН, КУ,КТ	ФО	ФО
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика	ПЗ, ПН	ФО	ФО
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких	ФО, ПЗ, ПН,КУ,КТ	ФО	ФО, ТЗ

профессиональных результатов			
Тема 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка	ПЗ, ПН, КУ		ФО

ТЗ – тестовое задание

ПЗ – практическое задание

ФО – фронтальный опрос

КТ – контрольный тест

ПН – педагогическое наблюдение

КУ – контрольное упражнение

ТР – творческая работа

Структура контрольного задания

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

(текущий контроль)

Общая физическая, спортивно-техническая, профессионально-прикладная подготовка и овладение жизненно необходимыми умениями и навыками оцениваются по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов, разработанных и утвержденных предметно-цикловой комиссией на основании рекомендуемых требований ФГОС к результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура».

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Контрольные тесты и контрольные упражнения обучающиеся сдают с учетом медицинской группы.

Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.	Дифференцированный зачет (тест)
У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	Оценка на практическом занятии.	
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Оценка на практическом занятии.	
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, баскетболу, гимнастики, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	
З 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	
З2 основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.	
З3 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	
З4 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.	

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	31	32	33	34	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретическая часть	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1	ПЗ1				
Раздел 2. Легкая атлетика			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН
Раздел 3 Баскетбол.			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2		КН
Раздел 4 Общая физическая подготовка			ПЗ2		ПЗ3	ПЗ2	ПЗ3	КН

ПЗ – практическое задание

КН – контрольный норматив

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания							
	31	32	33	34	У1	У2	У3	У4
Раздел 1. Теоретическая часть	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				
Раздел 2. Легкая атлетика	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1
Раздел 3 Баскетбол.	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1
Раздел 4. Общая физическая подготовка	ДЗ	ДЗ	ДЗ	ДЗ				КР1

ДЗ – дифференцированный зачет

КР – контрольная работа

6. Структура контрольного задания

6.1 Текущий контроль

6.1.1. Практическое задание 1.

6.1.1.1 Текст задания: защитить реферат по заданной теме.

Темы рефератов:

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

6.1.1.2 Время на подготовку и выполнение: 10 минут

6.1.1.3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
31 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	
32 основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала.

6.2. Практическое задание 2.

6.2.1. Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.

2 - 4 хорошая работоспособность;
 5 – 8 удовлетворительная работоспособность;
 8 и т. д. плохая работоспособность.

6.2.2.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

6.2.2.3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
ЗЗ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
У2 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	задание выполнено полностью.
хорошо	небольшие погрешности в выполнение задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

6.2.2.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, комплект бланков по количеству

6.3. Текущий контроль

6.3.3 Контрольная работа №1

6.3.3.1 Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

6.3.3.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

6.3.3. 3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по легкой атлетике
хорошо	
удовлетворительно	

6.3.3.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

6. 4. Текущий контроль

6. 4. 4. Контрольная работа №2

6.4.4.1. Текст задания: выполнить норматив

Контрольный норматив	Оценка		
Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	5	4	3
	6	5	4

6.4.4.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

6.4.4. 3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу	выполнять контрольные нормативы по баскетболу	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по баскетболу
хорошо	
удовлетворительно	

6.4.4.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

6. 5. Текущий контроль

6. 5. 5. Контрольная работа №3

6.5.5.1. Текст задания: Контрольная работа № 3

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	12	9-10	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7			
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3			

6.5.5.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

6.5.5 3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике	выполнять контрольные нормативы по гимнастике	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Согласно нормативам, предусмотренным государственным стандартом по гимнастике
хорошо	
удовлетворительно	

6.5.5.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

6.6. Текущий контроль

6.6.6. Практическое задание 3.

6.6.6.1 Текст задания: подготовить комплексы упражнений

6.6.6.2 Время на подготовку и выполнение: 10 минут

6.6.6.3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Работа выполнена правильно, в полном объеме
хорошо	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
удовлетворительно	Работа выполнена с существенными ошибками
неудовлетворительно	Работа не выполнена

6.6.6.4 Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

6.2. Промежуточный контроль

6.2.1. Дифференцированный зачет (тест)

6.2.2.1. Текст задания:

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степени преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;

в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;

- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;

г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1.	г	48.	в
2.	а	49.	б
3.	а		
4.	г		
5.	б		
6.	а		
7.	в		
8.	б		
9.	б		
10.	б		
11.	в		
12.	б		
13.	в		
14.	а		
15.	г		
16.	а		
17.	а		
18.	а		
18.	б		
19.	б		
20.	а		
21.	а		
22.	б		
23.	б		
24.	в		
25.	а		
26.	а		
27.	б		
28.	в		
29.	б		
30.	а		
31.	б		
32.	а		
33.	а		
34.	г		
35.	б		
36.	б		
37.	в		
38.	а		
39.	г		
40.	б		
41.	г		
42.	б		
43.	а		
44.	г		
45.	б		
46.	а		
47.	а		

6.2.1.2 Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

6.2.1.3. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
3 1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;	Демонстрация знаний по теме влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек	
32 основы здорового образа жизни	Демонстрация знаний по теме основы здорового образа жизни	
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Демонстрация знаний по теме способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний по теме правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

6.2.1.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

7. Контрольные упражнения и тесты.

Проверяемые умения - У1

Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Таблица 4

Физические способности	Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
			Юноши	Девушк и	Юноши	Девушк и	Юноши	Девушк и
Быстрота	Бег 100м	5	14,0	16,5	13,8	16,2	13,2	16,0
		4	14,5	17,5	14,0	16,5	14,0	16,5
		3	15,0	18,0	14,5	17,5	14,3	17,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5	230	165	240	180	245	185
		4	220	145	230	165	230	170
		3	210	140	215	145	220	150
Выносливость	Бег 500 метров	5		2.00		1.58		1.55
		4		2.05		2.03		2.01
		3		2.15		2.10		2.08
	Бег 1000 метров	5	3.30		3.25		3.20	
		4	3.40		3.35		3.30	
		3	4.00		3.45		3.40	
Скоростно-силовые	Метание гранаты (вес 150г)	5	45	28	48	30	50	32
		4	40	23	46	28	48	30
		3	31	18	44	25	46	28
Выносливость	Бег 3000 м (юноши)	5	13,30	11,30	12,30	11,00	11,30	11,00
		4	14,00	12,00	13,30	12,00	12,00	12,00

Бег 2000 м (девушки)	3	15,00	13,00	14,30	12,30	13,30	12,20
-------------------------	---	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Спортивные игры. Баскетбол

Таблица 5.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2курс						
1. Ведение мяча на 20 м (сек)	8,2	8,6	9,0	9,2	9,6	10,2
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	15	20	25	15	20	25
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	5	4	2	4	3	2
4. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
1. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
2. Штрафные броски: 10 бросков - оценка по количеству попаданий.	6	5	3	5	4	3
3. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,1	8,4	8,8	9,1	9,4	10,0
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Ведение мяча на 20 м(сек)	8,0	8,2	8,8	9,0	9,2	9,8
2. Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой), с.	12	14	16	12	14	16
3. Штрафные броски: 10 бросков - оценка	6	5	3	5	4	3
4. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Волейбол

Таблица 6.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
2 курс						
1. Подача, выполняется любым способом: 10 подач	5	4	3	5	4	3
2. Прием-передача – выполняется 30 приемов-передач с партнером, зачет/незачет.						
3. Двухсторонняя игра.						
3 курс						
Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач	6	5	3	5	4	3
2. Передача – выполняется 10 передач (верхняя, нижняя 5+5) над собой (высота 1 метр).	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						
4 курс						
1. Верхняя прямая подача : из 6 подач попасть в зоны 1-6-5 (по заданию)	5	4	3	5	4	3
2. . Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.	9	7	5	8	6	4
3. Двухсторонняя игра.						

Спортивные игры. Настольный теннис.

Таблица 7.

Контрольные упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
3 курс						
Подача, выполняется любым способом: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						
4 курс						
1. подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач	5	4	3	5	4	3
2. Учебная игра						

Атлетическая гимнастика

1. Правильное выполнение обучающимися базовых и специальных упражнений для различных групп мышц.
2. Оценивание методико-практической деятельности обучающегося.

Профессионально-прикладная физическая подготовка

Таблица 8

Контрольные упражнения	Оценка	2 курс		3 курс		4 курс	
		Юноши	Девушк и	Юноши	Девушк и	Юноши	Девушк и
Поднимание туловища за 1 мин.	5	45	35	50	40	55	45
	4	40	30	45	35	50	40
	3	35	25	40	30	45	35
Приседание за 1 минуту	5	60	50	65	55	70	50
	4	55	45	60	50	65	45
	3	50	40	55	45	60	40
Проба Штанге (задержка дыхания), с	5			45	40	50	45
	4			40	35	45	40
	3			35	30	35	35
Вис на согнутых руках, с.	5	38	30	40	35	45	38
	4	30	23	32	28	37	30
	3	15	12	18	15	30	18
Прыжки на скакалке за 1 минуту	5	130	135	135	140	140	145
	4	120	125	125	130	130	135
	3	100	115	105	120	120	125

Военно-прикладная физическая подготовка

1.Правильное выполнение обучающимися строевых приёмов на месте и в движении.

2.Выполнение контрольного упражнения (полоса препятствий).

Зачётное время: Юноши: 1 мин 30 с, Девушки: 1мин 45 с

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. [Текст] учебник для учреждений нач. проф. образования/ А.А Бишаева. – М.: «Академия», 2010. - 304 с.
2. Киселев, П. А. Справочник учителя физической культуры [Текст]: Справочник / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2008. - 239 с.

Дополнительные источники:

1. Днепров, Э. Д. Сборник нормативных документов. Физическая культура [Текст] / Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – М.: «Дрофа», 2007. – 103 с.
2. Каинов, А.Н., Организация
3. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении профессионального образования в условиях реализации ФГОС нового поколения [Текст] : методическое пособие / Авт. – сост: Л.Н.Вавилова, М.А.Гуляева – Кемерово: ГОУ «КРИПО», 2012. – 180с.

Интернет ресурсы:

4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
5. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>