

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор филиала СамГУПС в г. Пензе
Дата подписания: 12.05.2021 20:26:17
Уникальный программный ключ:
98fd15750393b14b837b6336369ff46764a01e8ae27bb7c6fb7394f99821e0ad

Приложение
к ППССЗ по специальности 23.02.06
Техническая эксплуатация подвижного
состава железных дорог (Вагоны)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**реализуемой в пределах
программы подготовки специалистов среднего звена
в филиале СамГУПС в г. Пензе
для студентов очной и заочной форм обучения
Год начала подготовки 2020**

Пенза 2020

Содержание

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
2.	Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3.	Оценка освоения учебной дисциплины	7
4.	Критерии оценивания по результатам текущего, рубежного и итогового контроля	8
5.	Контрольно-оценочные материалы по учебной дисциплине	9
6.	Список использованной литературы	35

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура»

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура.

Фонд оценочных средств включает в себя контрольные материалы для входного, текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации. Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт. В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС компетенциями. Итогом зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человечества;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Предметом оценки служат умения, навыки и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Наименование элемента умений и знаний	Текущий контроль	Промежуточный контроль
У1 – Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей	Текстовое задание	
У2 – выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий по изучаемым видам спорта.	Практическое задание	
У3 – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физкультуры	Практическое задание	
У4 – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Практическое задание	
У5 – проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплекс упражнений	
У6 – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Практическое задание	
У7 – выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, лыжах, спортивным играм	Контрольные нормативы	
З1 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Текстовые задания	
З2 – основы здорового образа жизни	Текстовые задания	
З3 – правила планирования системы индивидуальных занятий, способы контроля и оценки физического развития	Текстовые задания	
Формируемые компетенции (общие компетенции)	Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		

<p>- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>-</p>	<p>Использовать самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью</p>	<p>Составление плана самостоятельных занятий</p>
<p>- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность в игровых ситуациях, в проведении спортивных соревнований.</p>	<p>Контрольные тесты и соревнования с последующим анализом</p>
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p>		
<p>- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>-</p>	<p>Методику проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с общей профессиональной и оздоровительной направленностью. Основы ЗОЖ</p>	<p>Выполнение рефератов, докладов</p>
<p>- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Способы управления своими эмоциями, эффективного взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой</p>	<p>Тестовые испытания Соревнования</p>

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура в рамках реализации федерального государственного образовательного стандарта для специальности среднего профессионального образования:

23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

3. Оценка освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий

Формы контроля обучения:

Практические задания по работе с информацией

Домашние задания

Ведение календаря самонаблюдения

Методы оценки результатов

Накопительная система баллов

Традиционная система оценок в баллах

Тестирование в контрольных точках

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины						Тип контрольного задания				
31	32	33	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7	
л/атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ	КУ	КУ	ПЗ	КН
Баскетбол	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ	КУ	ПЗ	КН	
Теоретическая часть		ФЗ			ФЗ			ФЗ		
Гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Волейбол	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ	КУ	ПЗ	КН	
Теоретическая часть		ФЗ			ФЗ			ФЗ		
Гимнастика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	ПЗ	КН
л/атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	ПЗ	КН

КУ - Комплексные упражнения

ТЗ - Текстовые задания

ПЗ - Практическое задание

ФЗ - Фронтальный зачет

КН - Контрольный норматив

4. Критерии оценивания по результатам текущего, рубежного и итогового контроля

Критерии оценивания:

Отметка «5 (отлично)» ставится в случае:

1. знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объема программного материала;
2. умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации;
3. отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах, устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов педагога;
4. соблюдения культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «4 (хорошо)» ставится в случае:

1. знания всего изученного материала;
2. умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике;
3. наличие незначительных (негрубых) ошибок при воспроизведении изученного материала;
4. соблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «3 (удовлетворительно)» ставится в случае:

1. знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, необходимости незначительной помощи учителя;
2. умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы;
3. наличия 1-2 грубых ошибок, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала;
4. незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Отметка «2 (неудовлетворительно)» ставится в случае:

1. знания и усвоения учебного материала на уровне ниже минимальных требований программы;
2. отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;
3. наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала;
- значительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

**5. Контрольно-оценочные материалы по учебной дисциплине 3.1
Комплект фонда оценочных средств для входного контроля**

Входная контрольная работа

1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а. Римский император Феодосий I;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

3. Действующий президент МОК:

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Лорд Майкл Килланин.

4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...

- а. Токио;
- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;

г. Мадрид.

9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

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

11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению быстроты движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

14. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

16. С помощью какого теста определяется ловкость?

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;

- в. челночный бег;
- г. бег 100 метров.

17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. специальной выносливости;
- б. скоростной выносливости;
- в. общей выносливости;
- г. элементарных форм выносливости.

19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. координацию;
- б. быстроту;
- в. выносливость;
- г. гибкость.

21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...

- а. индивидуальный;
- б. дозированный;
- в. повторный;
- г. рациональный.

22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...

- а. подводящими;
- б. корригирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;

- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и выше ударов в минуту.

25. Главной причиной нарушения осанки является...

- а. слабость мышц;
- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

26. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

27. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в. ожидается команда «марш»;
- г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

28. Назовите размеры волейбольной площадки:

- а. 6м x 9м;
- б. 6м x 12м;
- в. 9м x 12м;
- г. 9м x 18м.

29. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

1. Функциональная подготовка организма;
2. Разучивание двигательных действий;
3. Коррекция осанки;
4. Воспитание физических качеств;
5. Восстановление работоспособности;
6. Активизация внимания.

а. 1, 4.

б. 2, 4.

в. 2, 6.

г. 3, 5.

30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а. физиологической;
- б. по признаку спортивной специализации;
- в. по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г. биомеханической.

(Завершите предложение, вписав соответствующее слово в бланк ответов)

31. Установленное размещение занимающихся для их совместных действий называется...

32. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

33. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

34. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

35. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

36. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом...

Критерии оценивания:

Обучающийся получает оценку «5» при выполнении 95-100 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «4» при выполнении 75-94 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «3» при выполнении 60-74 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «2» при выполнении менее 60 % заданий правильно.

3.2 Комплект фонда оценочных средств для текущего контроля

Тесты по физической культуре

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

4. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

5. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

6. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

7. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

11. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота,

ловкость

12. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

13. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

14. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

15. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

16. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

17. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

18. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в

течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

19. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

20. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

21. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

22. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

23. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки

- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

24. Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

25. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

- Г) судья дает свисток

26. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

27. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

28. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

29. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

30. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

Критерии оценивания:

Обучающийся получает оценку «5» при выполнении 95-100 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «4» при выполнении 75-94 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «3» при выполнении 60-74 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «2» при выполнении менее 60 % заданий правильно.

Темы рефератов по физической культуре

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).

25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы

- 55. Развитие силы и мышц
- 56. Развитие экстремальных видов спорта
- 57. Роль физической культуры
- 58. Спорт высших достижений
- 59. Утренняя гигиеническая гимнастика
- 60. Физическая культура и физическое воспитание
- 61. Физическое воспитание в семье
- 62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

3.3 Комплект фонда оценочных средств для рубежного контроля

Контрольная работа по физической культуре

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долиходром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
9. плавание 10. метание копья

- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей

Олимпиаду

- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

26. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закалывающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

29. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики

Марий Эл является:

- А) Сергей Кропотков
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков
- Д) Валерий Кораблев

42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тянь

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади

строя

- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

69. Игра в баскетболе заканчивается...

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м

Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

А) метают

Б) бросают

- В) толкают
- Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

91. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

93. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

98. Главный элемент тактики лыжника-

- А) старт
- Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...

А) до уровня плеч ученика

Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста ученика

Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

Критерии оценивания:

Обучающийся получает оценку «5» при выполнении 95-100 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «4» при выполнении 75-94 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «3» при выполнении 60-74 % заданий правильно.

Обучающийся получает оценку «2» при выполнении менее 60 % заданий правильно.

3.4 Комплект фонда оценочных средств для промежуточной аттестации.

Примерные вопросы для подготовки к дифференцированному зачёту

1. Влияние физической культуры на организм человека.
2. Оздоровительная физическая культура.
3. Социальное значение физической культуры в России.
4. Роль и место физической культуры в системе среднего специального образования.
5. История развития физической культуры в России.
6. Питание во время занятий физической культурой.
7. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
8. Болезненные состояния при занятиях спортом.
9. Дыхание на занятиях физической культурой.
10. Долголетие и физическая культура.

14,6 – 3

18,0 – 3.

**Проверяемые результаты обучения
для раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 2**

Задание 1:

Тест задания: бег 1000 м. 1 курс:

юн. -	3,25 – 5	500 м. дев. –	1,50 - 5
	3,45 – 4		2,00 - 4
	4,10 – 3		2,10 – 3.

**Проверяемые результаты обучения
Проверяемые результаты обучения
для раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 4**

Задание 1: Тест задания: прыжок в длину с места 1 курс:

юн.-	2,30-5	дев.–	1,85- 5
	2,10 -4		1,70-4
	2,00 -3		1,60-3.

**Проверяемые результаты обучения
для раздела 5 «Гимнастика» / темы 2**

Задание 1:

Тест задания: подтягивание 1 курс:

юн.-	13- 5	дев.–	19- 5
	10 -4		13- 4
	8-3		11- 3

Задание 2:

Тест задания: сгибание, разгибание рук 1 курс:

юн.-	35 – 5	дев.–	16-5
	30 – 4		10 - 4
	25– 3		9-3.

Задание 3:

Тест задания: пресс 1 курс:

юн.-	50-5	дев.–	40-5
	40-4		30-4
	30-3		20-3.

**Проверяемые результаты обучения
для раздела 6 «Баскетбол» / темы 4**

Задание 1:

Тест задание: штрафной бросок из 5:

3 – 5
2 – 4
1 – 3

Задание 2:

Тест задания: проход бросок по технике выполнения

**Проверяемые результаты обучения
для раздела 7 «Волейбол» / темы 1.:**

Задание 1:

Тест задания: передача 2-мя руками сверху в парах 1 курс

Д	юн.- 20-5	дев. 15-5
Л	18-4	13- 4
Я	15- 3	10 -3.

раздела 4 «Лёгкая атлетика» / темы 3

Здание 1:

Тест задания: бег 3000 м. 1 курс:	юн.- 13,10 – 5	2000 м. дев. – 10,0 - 5
	14,40 – 4	11,30 - 4
	15,10 – 3	12,20 – 3.

Список использованных источников

3.2.1 Основная учебная литература

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2016. — 214 с. — ISBN 978-5-406-05081-1. — URL: <https://book.ru/book/919257>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919257> по паролю.

2. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников [и др.]. - 17-е изд., стер. - Москва: Академия, 2017 г. - 176 с.

3. Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций / составители В. В. Шмер [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2017. — 223 с. — ISBN 978-5-7014-0799-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87176.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2018. — 181 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>. — Текст: электронный. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/919382> по паролю.

5. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719> по паролю.

6. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: <https://book.ru/book/939387>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939387> по паролю.

3.2.2 Дополнительная учебная литература

1. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. И. Никифоров. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html> по паролю.

2. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. Н. Зуев, О. Е. Цой, Ю. В. Цубан [и др.]. — Москва: Российская таможенная академия, 2016. — 132 с. — ISBN 978-5-9590-0882-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю.

3. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме Здоровьесберегающая программа по физической культуре [Электронный

ресурс] / составители С. А. Королева, И. В. Королев. — Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. — 14 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63317.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей по паролю

4. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2017. — 256 с. — ISBN 978-5-406-05437-6. — URL: <https://book.ru/book/920006>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920006> по паролю.

5. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2018. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/926242> по паролю.

6. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718>. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932718> по паролю.