Приложение1
к рабочей программе дисциплины
СОО.03 Физическая культура

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
Димитровградский инженерно-технологический институт –
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»
(ДИТИ НИЯУ МИФИ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ
_____ Н.А. Домнина
_____ 202__

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

СОО.03 Физическая культура

Специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения очная Учебный цикл базовые дисциплины

Составитель: Науменков П.И., преподаватель техникума ДИТИ НИЯУ МИФИ

Димитровград

Фонд оценочных средств составлен на основе ФГОС СОО, утвержденного приказом Минобранауки РФ от 17.05.2012 №413, и ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 12 мая 2014 г. № 508, на основе положений Федеральной рабочей программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Приказ № 371 от 18 мая 2023 г.), на основе Рабочей программы воспитания, с учётом получаемой специальности.

Рассмотрен на заседании методической цикловой комиссии гуманитарных и общеобразовательных дисциплин

Протокол № __ от _____202_г.

Председатель МЦК _____Н.М.Флегонтова

Содержание

1. Пояснительная записка…… 3
2. Паспорт фонда оценочных средств……. …….. 5
3. Материал для организации текущего контроля знаний студентов основной медицинской группы…….. 7
4. Материал для организации текущего контроля студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья…… 10
5. Рекомендуемая литература…… 20
6. Материал итогового контроля знаний студентов …… 21

Пояснительная записка

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям соответствующей основной профессиональной образовательной программе создается фонд оценочных средств (ФОС) по учебной дисциплине, позволяющие оценить усвоенные знания, освоенные умения и уровень сформированности компетенций.

Контроль знаний, умений, навыков студентов – один из важнейших элементов учебного процесса. От его правильной организации во многом зависит эффективность управления педагогическим процессом.

Система контроля включает разнообразные формы: экзамены, зачеты, устный опрос, контрольные работы, выполнение упражнений и заданий и т.д. Выбор форм контроля зависит от цели, содержания, методов, времени образовательного процесса.

ФОС разрабатывается для осуществления входного, текущего, рубежного контроля, промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

Текущий контроль знаний осуществляется для всех студентов техникума, обучающихся по основным образовательным программам в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Текущий контроль проводится в пределах учебного времени, отведенного на учебную дисциплину Физическая культура как традиционными, так и инновационными методами.

Текущий контроль знаний проводится на любом из видов учебных занятий. Текущий контроль знаний имеет следующие виды:

- сдача нормативов;
- контроль самостоятельной работы (в письменной или устной форме).

Виды и сроки проведения текущего контроля знаний студентов устанавливаются программой учебной дисциплины, календарно-тематическим планом.

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Одной из эффективных форм контроля знаний является ***тестовый контроль***. Его можно использовать на любом этапе урока, от проверки домашнего задания, до закрепления нового материала.

Тестовая форма проверки знаний имеет ряд несомненных достоинств. Во-первых, она позволяет в сжатые сроки провести опрос значительного числа студентов. Во-вторых, исключает возможность субъективного подхода к оценке качества знаний.

Критерии оценки ответов на тестовые задания:

Оценка **«отлично»** - дано 90 – 100% правильных ответов;

Оценка **«хорошо»** - дано 70 – 89% правильных ответов;

Оценка **«удовлетворительно»**- дано 50 – 69% правильных ответов;

Оценка **«неудовлетворительно»** - дано менее 50% правильных ответов.

Промежуточный контроль знаний обеспечивает оперативное управление учебной деятельностью студента, ее корректировку и проводится с целью определения:

- соответствия уровня и качества подготовки специалиста ФГОС СОО;
- полноты и прочности теоретических знаний по дисциплине;
- сформированности профессиональных компетенций, умений применять полученные теоретические знания при решении практических задач;
- сформированности общих компетенций.

Промежуточная форма контроля - дифференцированный зачет - это форма контроля, при помощи которого проверяется выполнение студентами усвоение учебного материала как теоретических, так и практических занятий.

ПАСПОРТ
фонда оценочных средств
по учебной дисциплине <u>СОО.03 Физическая культура</u>

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины*	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания, коды формируемых компетенций)**	Наименование оценочного средства
1	**Раздел 1. Легкая атлетика**	**уметь:** - стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, отталкиваться и приземляться. **знать:** технику выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, технику кроссового бега, технику на короткие дистанции, технику прыжка в длину с места.	Контрольные нормативы по легкой атлетике
2	**Раздел 2. Гимнастика**	**уметь:** перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; двигаться в обход, остановка группы в движении; двигаться по диагонали, противоходом, «змейкой», по кругу, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении; размыкать приставными шагами, по распоряжению; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке. **знать:** строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.	Контрольные нормативы по гимнастике
3	**Раздел 3. Лыжная подготовка**	**уметь:** проходить правильно по дистанции. **знать:** технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом,полу-плугом, экстренное торможение.	Контрольные нормативы по лыжной подготовке
4	**Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)**	**уметь:** принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры. **знать:** технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.	Контрольные нормативы по волейболу
5	**Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)**	**уметь:** принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, при-	Контрольные нормативы по

		менять правила двусторонней игры. **знать:** технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.	баскетболу
6	**Раздел 6. Легкая атлетика**	**уметь:** - стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, передавать эстафетную палочку, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату; **знать:** технику выполнения эстафетного бега, технику на короткие дистанции, технику метания гранаты.	Контрольные нормативы по легкой атлетике
7	**Итоговый контроль знаний**	уметь: - работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. - брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий; - вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	тест

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Раздел 1. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления.

Оцениваемые знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

Сдать нормативы:
- бег на короткие дистанции 30м; 60 м, 100м;
- бег на длинные дистанции 500м – девушки, 1000м – юноши;
- прыжки в длину с места.

Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	13,8	16,8	17,0	17,4
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,30	4,00	4,30			
Прыжки в длину с места (см)	2,35	2,15	2,10	1,80	1,65	1,45

Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	Оценки					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,9	5,2	5,4
Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	13,6	16,6	16,8	17,2
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,40	4,00			
Прыжки в длину с места (см)	2,45	2,35	2,15	1,85	1,80	1,65

Раздел 2. Гимнастика

Оцениваемые умения: перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.

Оцениваемые знания: строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.

Сдать нормативы:
- подтягивание, отжимание, пресс, приседание на одной ноге;
- комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойка на лопатке.

Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	**Оценки**					
	Юноши			**Девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Подтягивание (раз)	12	10	8	25	20	15
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	45	40	35	35	30	25
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				12	10	8
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	12	10	8			
Приседание на одной ноге	22	20	18	18	16	14

Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	**Оценки**					
	Юноши			**Девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Подтягивание (раз)	14	12	10	27	25	22
Поднимание туловища из положения, лежа на спине (в мин раз)	50	45	40	40	35	30
Сгибание и разгибание рук от пола (раз)				14	12	10
Сгибание и разгибание рук на брусьях (раз)	14	12	10			
Приседание на одной ноге	24	22	20	20	18	16

Раздел 3. Лыжная подготовка

Оцениваемые умения: проходить правильно по дистанции.

Оцениваемые знания: технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.

Сдать нормативы:
- 3 км для девушек, 5, 10 км – для юношей.

Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	**Оценки**					
	Юноши			**Девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег на лыжах: 3 км (мин. сек) 5 км (мин. сек) 10 км (мин. Сек)	 25,30 57	 26,30 59	 28,30 60	 18,00 34,30	 19,30 36,00	 22,00 28,00

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.

Сдать нормативы:
- приема и передачи мяча сверху и снизу;
- подача мяча.

Критерии оценки нормативов 2-4 курсы

Вид упражнений	Оценки			
	5	**4**	**3**	**2**
Прием и передача мяча сверху двумя руками (раз)	15	12	10	меньше 10
Прием и передача мяча снизу двумя руками (раз)	15	12	10	меньше 10
Подача мяча (раз)	5	4	3	меньше 3

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.

Сдать нормативы:
- штрафных бросков.

Критерии оценки нормативов 2-4 курсов

Вид упражнений	Оценки			
	5	**4**	**3**	**2**
Штрафные броски (раз)	3	2	1	0

Раздел 6. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: стартовать, делать стартовый разгон, бегать по дистанции, финишировать, разбегаться, правильно отвести руку, поставить ногу, бросить гранату.

Оцениваемые знания: техники передачи эстафетной палочки, техники на короткие дистанции, техники метания гранаты.

Сдать нормативы:
- бег на короткие дистанции 30м; 60 м, 100м;
- метание гранаты.

Критерии оценки нормативов 2 курс

Вид упражнений	Оценки

	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м (сек)	4,5	4,7	4,9	5,0	5,3	5,5
Бег 60 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	13,8	16,8	17,0	17,4
Бег 500 м (мин. сек)				1,55	2,05	2,15
Бег 1000 м (мин. сек)	3,30	4,00	4,30			
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	 30	 25	 22	18	15	13

Критерии оценки нормативов 3-4 курсы

Вид упражнений	**Оценки**					
	Юноши			**Девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,9	5,2	5,4
Бег 60 м (сек)	8,2	8,4	8,6	9,2	9,4	9,6
Бег 100 м (сек)	13,0	13,4	13,6	16,6	16,8	17,2
Бег 500 м (мин. сек)				1,50	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин. сек)	3,20	3,40	4,00			
Метание гранаты 500 г (м) 700 г (м)	 35	 30	 25	20	18	15

МАТЕРИАЛ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ, ОСВОБОЖДЕННЫХ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Раздел 1. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления**.**

Оцениваемые знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

Тема реферата: Роль физической культуры в воспитании молодежи

План реферата:

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1.Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2.Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book

3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Тема реферата: Физическая культура и здоровый образ жизни

План реферата:

1. Понятие «здоровье».
2. Факторы, влияющие на здоровье человека.
3. Адаптационные процессы и здоровье.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book
3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 2. Гимнастика

Оцениваемые умения: перестраиваться из 1 шеренги в 2.3 и обратно, перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 2, 3 и обратно, перестраиваться из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно; подтягиваться, отжиматься, качать пресс, приседать на одной ноге; выполнять комплекс акробатических упражнений, кувырки, стойку на лопатке.

Оцениваемые знания: строевые приемы на месте, технику выполнения силовых упражнений, технику выполнения упражнений в круговой тренировке; технику акробатических упражнений.

Тема реферата: Особенности развития координации и освоения техники движений

План реферата:

1. Строй и его структурные элементы.
2. Строевые приемы.
3. Построения и перестроения (передвижения, размыкание, смыкание).
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book
3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Тема реферата: Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике

План реферата:

1. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и первая помощь.
2. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
3. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с
Электронный ресурс
2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book
4. 3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.
http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Тема реферата: Профессионально-прикладная физическая подготовка

План реферата:

1. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Производственная гимнастика.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с
Электронный ресурс
2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book
5. 3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 3. Лыжная подготовка

Оцениваемые умения: проходить правильно по дистанции.

Оцениваемые знания: технику прохождения дистанции, технику попеременного двухшажного хода, технику передвижения классическим и коньковым стилями, технику спусков и подъемов, торможение плугом, полу-плугом, экстренное торможение.

Тема реферата: Лыжная подготовка

План реферата:

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Разновидности лыжных видов спорта.
3. Лыжный спорт в современных олимпийских играх.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book

3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Тема реферата: Культура здоровья и вредные пристрастия

План реферата:

1. Краткая историческая справка возникновения разрушителей здоровья.
2. Курение. Его роль в развитии заболеваний.
3. Алкоголизм, наркомания – коварнейшие враги человечества.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book

3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допус-

кает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать волейбольный мяч сверху и снизу двумя руками, выполнять верхнюю и нижнюю подачу волейбольного мяча, броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, технику подачи мяча, технику двусторонней игры.

Тема реферата: Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями

План реферата:

1. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.
2. Закаливание.
3. Восстановительные средства.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book

3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допус-

кает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)

Оцениваемые умения: принимать и передавать баскетбольный мяч, выполнять штрафные броски, применять правила двусторонней игры.

Оцениваемые знания: технику ведения и передачи мяча, технику выполнения штрафных бросков, технику двусторонней игры.

Тема реферата: Туризм – один из факторов здорового образа жизни

План реферата:

1. Виды туризма, его значение.
2. Питание и гигиена туриста.
3. Охрана окружающей среды.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book

3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допус-

кает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Раздел 6. Легкая атлетика

Оцениваемые умения: старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования, отталкивания и приземления**.**

Оцениваемые знания: техники выполнения специально-беговых упражнений, бега на длинные дистанции, техники кроссового бега, техники на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места.

Тема реферата: Олимпийские игры

План реферата:

1. Олимпийские игры Древней Греции.
2. Олимпийские игры современности.
3. Олимпийские составляющие: хартия, девиз, эмблема, флаг, священный огонь.
4. Выводы.

Литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book

3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.

http://ibooks.ru/

Критерии оценивания реферата

«Отлично» - студент свободно владеет информацией, может последовательно и юридически грамотно изложить изученный материал в письменной и устной форме в точном соответствии с предложенным планом. Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление соответствует установленным критериям. По завершении представления на занятии своего реферата студент может ответить на вопросы преподавателя и студентов, свободно оперируя юридическими терминами.

«Хорошо» - студент владеет информацией на достаточном уровне, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические неточности.

Содержание реферата раскрывает указанную тему, а его оформление в целом соответствует установленным критериям, но имеет незначительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Представляя свой реферат на занятии, студент затрудняется ответить на отдельные вопросы преподавателя и студентов.

«Удовлетворительно» - студент слабо владеет информацией, может изложить изученный материал в письменной форме в точном соответствии с предложенным планом, но допускает неоправданное повторение отдельных вопросов темы, а также стилистические и грамматические ошибки. Отдельные вопросы плана освещены поверхностно, тема раскрыта не глубоко, а оформление работы в целом соответствует установленным критериям, но имеет значительные отступления от предъявляемых к реферату требований. Во время представления реферата на занятии студент сбивается, допускает оговорки и не может ответить на вопросы преподавателя и студентов, задаваемые ему по представленному материалу.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура : учебник для учрежден. нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. -6-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 304 с

Электронный ресурс

2. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) – ISBN9785222217627.html. http://www.studmedlib.ru/book
3. Физическая культура/ Адаптированная физическая культура студента [Электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. - Красноярск: Сибирский Федеральный Университет, 2011. - 172 с.
http://ibooks.ru/

МАТЕРИАЛ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ ТЕСТ

по дисциплине **ОГСЭ.04 Физическая культура**

для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

- **Цель:** Определение итогового уровня знаний
- **Структура заданий:**

№ п/п	Наименование темы
1	Олимпийское движение
2	Здоровый образ жизни
3	Легкая атлетика
4	Вероятность получения травм при занятии ФЗК
5	Гимнастика
6	Волейбол
7	Баскетбол

- **Время выполнения:** 20 минут
- **Оценивание заданий:** каждое задание по 1 баллу
- **Отметка** «5» - 15-20 баллов
  «4» - 10-15 баллов
  «3» - 5-10 баллов
  «2» < 5 баллов

Примечание:

1. Не разрешается пользоваться справочниками и таблицами, выходить из аудитории
2. Отметка ставиться только на основании правильных ответов; за ошибочные ответы баллы не снимаются

Эталон ответов (ключ)

№ задания	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1	в	в	а
2	в	а	б
3	в	а	в
4	б	б	в
5	а	б	б
6	г	г	г
7	б	б	в
8	б	а	а
9	г	в	а
10	а,г	б	а
11	а	в	в
12	б	а	б
13	б	а	б
14	б	г	а
15	б	в	в
16	г	в	б
17	б	а,б,в	б,г,д
18	в	в	в
19	а	в	в
20	а	а	а

Вариант 1

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Под физической культурой понимается:	а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Состояние организма, характеризующиеся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под давлением повторении двигательных действий, обозначается как:	а) развитие; б) закаленность; в) тренированность; г) подготовленность.
3. Какая страна является родиной Олимпийских игр:	а) Рим; б) Китай; в) Греция; г) Египет.
4. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:	а) 5 лет; б) 4 года; в) 2 года; г) 3 года.
5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:	а) образ жизни; б) наследственность; в) климат.
6. Рациональное питание обеспечивает:	а) правильный рост и формирование организма; б) сохранение здоровья; в) высокую работоспособность и продление жизни; г) все перечисленное.
7. Что понимается под закаливанием:	а) посещение бани, сауны; б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г) укрепление здоровья.
8. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:	а) переоценивают свои возможности; б) следуют указаниям учителя; в) владеют навыками выполнения движений; г) не умеют владеть своими эмоциями.
9. Формирование человеческого организма заканчивается к:	а) 14-15 годам; б) 17-18 годам; в) 19-20 годам; г) 22-25 годам.

10. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):	а) стойкость; б) гибкость; в) ловкость; г) бодрость; д) выносливость; е) быстротат; ж) сила.
11. Быстрота – это:	а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; б) способность человека быстро набирать скорость; в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
12. Под выносливостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; г_ способность сохранять заданные параметры работы.
13. Подводящие упражнения применяются:	а) если обучающийся недостаточно физически развит; б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы; в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок; г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
14. В переводе с греческого «гимнастика» означает:	а) гибкий; б) упражняю; в) преодолевающий.
15. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:	а) для мышц ног; б) типа потягивания; в) махового характера; г) для мышц шеи.
16. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:	а) из зоны нападения; б) с любой точки площадки; в) из зоны защиты; г) с любого места внутри трех очковой линии.
17. Основой методики воспитания физических качеств является:	а) простота выполнения упражнения; б) постепенное повышение силы воздействия; в) схематичность упражнений; г) продолжительность педагогических воздействий.
18. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, располо-	а) вверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое;

женных слева на право в следующем порядке:	б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – голубое, желтое; в) вверху – голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое; г) вверху – голубое, черное, Красне, внизу – зеленое, желтое.
19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:	а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.
20. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:	а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».

Вариант 2

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):	а) спорт; б) система физического воспитания; в) Физическая культура/ Адаптированная физическая культура.
2. К показателям физической подготовленности относятся:	а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
3. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:	а) в Олимпии; б) в Спарте; в) в Афинах.
4. Зимние игры проводятся:	а) в зависимости от решения МОК; б) в третий год празднуемой Олимпиады; в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады; г) в течении второго календарного года после года начала Олимпиады.
5. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:	а) ожог; б) тепловой удар; в) перегревание; г) солнечный удар.
6. Физическая работоспособность – это:	а) способность человека быстро выполнять работу; б) способность выполнять разные по структуре типы работы; в) способность к быстрому восстановлению после работы; г) способность выполнять большой объем работы.
7. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:	а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощу-

	щений.
8. При получении травмы или ухудшения самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:	а) учителя, проводящего урок: б) классного руководителя; в) своих сверстников по классу; г) школьного врача.
9. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:	а) строго регламентированы; б) представляют собой игровую деятельность; в) не ориентированы на производство материальных ценностей; г) создают развивающий эффект.
10. Это физическое качество проверяют тестом»челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:	а) выносливость; б) скоростно-силовые и координационные; в) гибкость.
11. Под гибкостью как физическим качеством понимается:	а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; г) эластичность мышц и связок.
12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:	а) величиной их воздействия на организм; б) напряжением определенных мышечных групп; в) временем и количеством повторений двигательных действий; г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
13. Бег на дальние дистанции относится к:	а) легкой атлетике; б) спортивным играм; в) спринту; г) бобслею.
14. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:	а) Осло; б) Саппоро; в) Сочи; г) Ванкувере.
15. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:	а) через рот и нос попеременно; б) через рот и нос одновременно; в) только через рот; г) только через нос.
16. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум … удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):	а) 2; б) 4; в) 3; г) 5.
17. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):	а) ползание; б) лазанье; в) прыжки г) метание; д) группировка;

	е) упор.
18. Пять Олимпийских колец символизируют:	а) пять принципов олимпийского движения; б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады; в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх; г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
19. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:	а) асоциальное поведение; б) респективную привычку; в) вредную привычку; г) консеквентное поведение
20. Гиподинамия – это:	а) пониженная двигательная активность человека; б) повышенная двигательная активность человека; в) нехватка витаминов в организме; г) чрезмерное питание.

Вариант 3

Инструкция:

К каждому заданию дано несколько ответов, среди которых может быть 1 и более правильные.

Формулировка вопроса	Варианты предлагаемых ответов
1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:	а) общей физической подготовкой; б) специальной физической подготовкой; в) гармонической физической подготовкой; г) прикладной физической подготовкой.
2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:	а) тренировка; б) методика; в) система знаний; г) педагогическое воздействие.
3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира:	а) они имели мировую известность; б) в них принимали участие атлеты со всего мира; в) в период проведения игр прекращались войны; г) они отличались миролюбивым характером соревнований.
4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:	а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; б) регулярное обращение к врачу; в) физическую и интеллектуальную активность; г) рациональное питание и закаливание.
5. Основными источниками энергии для организма являются:	а) белки и минеральные вещества; б) углеводы и жиры; в) жиры и витамины;

	г) углеводы и белки.
6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:	а) фагоцитарной устойчивостью; б) бактерицидной устойчивостью; в) специфической устойчивостью; г) не специфической устойчивостью.
7. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:	а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в) все перечисленное.
8. Какими показателями характеризуется физическое развитие:	а) антропометрическими показателями; б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью, в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
9. Техникой движения принято называть:	а) рациональную организацию двигательных действий; б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений; в) способ организации движений при выполнении упражнений; г) способ целесообразного решения двигательной задачи.
10. Ловкость – это:	а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
11. Сила – это:	а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
12. Активный отдых – это:	а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
13. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:	а) низкий старт; б) высокий старт;

	в) вид старта по желанию бегуна.
14. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:	а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов; б) генетикой и наследственностью человека; в) влиянием социальных и экологических факторов; г) двигательной активностью человека.
15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:	а) 3 минуты; б) 7 минут; в) 5 минут; г) 10 минут.
16. Вид деятельности, являющейся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:	а) гимнастикой; б) соревнованием; в) видом спорта.
17. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физических воспитаний (несколько ответов):	а) метание дротика; б) ускорение; в) толчок гири; г) подтягивание; д) кувырки; е) стойка на одной руке
18. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):	а) Вячеслав Фетисов; б) Юрий Титов; в) Александр Попов; г) Александр Карелин.
19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:	а) 20-ой; б) 21-ой; в) 22-ой; г) 23-ей.
20. Олимпийский девиз, выражающий устремление олимпийского движения, звучит как:	а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»; в) «О спорт – ты мир!».