

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котенкова Светлана Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 28.09.2021 08:07:23
Уникальный программный ключ:
4416d113ff2a6a4b9518a25741c11143b8c076c

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Калужский филиал ПГУПС

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
_____ А.В. Полевой
«28» июня 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности
23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга
2021

Рассмотрено на заседании ЦК

ФК, БЖ и ОБЖ дисциплин

протокол № 11 от «28» июня 2021г.

Председатель _____/Н.В. Белозерских/

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог.

программы учебной дисциплины *физическая культура*

Разработчик(и):

КФ ПГУПС

(место работы)

Руководитель физвоспитания

(занимаемая должность)

Н.В.Белозерских

(инициалы, фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.....	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	7
3.1. Формы и методы оценивания	7
3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	12
4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине.....	29
5. Приложения. Задания для оценки освоения дисциплины	

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.07. *Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО *Базовая подготовка среднего профессионального образования*, следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию и общими компетенциями:

- У 1.Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
- ОК 1.Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
- ОК 2. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
- ОК 3 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.
- ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 5 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).
- З1 О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- Зп Основы здорового образа жизни.
- ОК 1 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.
- ОК 2 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- ОК 3 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- ОК 4 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
- ОК.5 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки ре- зультата	Форма контроля и оценивания
Уметь:		
У 1. ОК 1 Организовать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.	-правильная последовательность выполнения действий на практических занятиях. -обоснованность выбора и применения методов и способов выполнения задач. - личная оценка эффективности и качества выполнения работ.
У 1.ОК 2 Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	Оценка на практическом занятии	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы; -выполнение текущего контроля и своевременная корректировка при выполнении работ в пределах компетенций; -полнота представлений последствий некачественного и

		несвоевременного выполнения работы
У 1.ОК 3 Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.	Оценка на практическом занятии	-информации для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; -оперативность поиска необходимой информации, обеспечивающей наиболее быстрое, полное и эффективное выполнение профессиональных задач; самостоятельность поиска информации при решении не типовых профессиональных задач;
У 1.ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	-бесконфликтное взаимодействие с участниками воспитательно-образовательного процесса обучения: обучающимися, преподавателями и мастерами производственного обучения, рабочими и руководством; - соблюдение принципов профессиональной этики
У 1.ОК 5	Оценка на практическом	- применение зна-

Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	занятия	ний при выполнении практических заданий.
Знать:		
31. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	Демонстрация знаний по основным аспектам здорового образа жизни.	Подготовить и защитить реферат
32. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.	Ведение личного дневника самоконтроля.
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.	Составить комплекс оздоровительной и адаптивной физической культуры.
34 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Подготовить и провести комплексы: утренней гимнастики, физкультурминутки, физкультпаузы, производственной гимнастики, ритмической и атлетической гимнастики.
35 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Контрольные нормативы

тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.		
---	--	--

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы оценивания

Текущий контроль

Типовые задания для оценки освоения темы: «Легкая атлетика».

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		I курс		
		5	4	3
1.	Бег 100 м	14.9	15.3	15.9
2.	Прыжки в длину с места(см)	210	200	190
3.	Метание гранаты 700 г (м)	29	25	23
4.	Бег 1000 м (мин., сек)	3.30	3,40	3,50

Типовые задания для оценки освоения темы: «Кроссовая подготовка».

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		I курс		
		5	4	3
1.	Кросс 3 км (мин., сек)	14.30	15.10	16.40
2.	Бег на выносливость 5 км	Без учета времени		
3.	Марш-бросок 6 км (мин)	-	-	-

Типовые задания для оценки освоения темы: «Спортивные игры».

Баскетбол

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		I курс		
		5	4	3
1.	Передача мяча от груди в стену с расстояния 3 м за 20 сек (количество раз)	20	18	15
2.	Броски мяча в корзину со штрафной линии (из 10 бросков)	7	5	3

Волейбол

№ п\п	Контрольные упражнения	Критерии оценки		
		I курс		
		5	4	3
1.	Подача мяча через сетку (из 10 подач)	7	5	3
2.	Передача мяча сверху в кругу 2м (сек)	20	15	12
3.	Прием мяча снизу от стены (сек)	20	15	12

Типовые задания для оценки освоения темы: «Гимнастика».

Акробатика:

Юноши

I курс - два кувырка вперед;

- два кувырка назад;
- стойка на голове;
- равновесие.

II курс - длинный кувырок через препятствие высотой 100-120 см;

- акробатическая связка: равновесие, два кувырка вперед, стойка на голове, два кувырка назад.

Опорный прыжок через коня в длину «ноги врозь с опорой о середину коня» (высота 115-120 см).

Упражнения вводного комплекса № 1:

1 упражнение: отжимание в упоре лежа – 15 раз.

2 упражнение: из упора присев, толчком двух ног, в упор лежа и обратно в упор присев – 15 раз.

3 упражнение: поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой – 15 раз.

4 упражнение: выпрыгивание из упора присев вверх с хлопками в ладоши над головой – 15 раз.

Критерии оценки: выполнение комплекса упражнений один раз – 1 балл.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 5 раз.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 4 раза.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений 3 раза.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнит комплекс упражнений меньше трех раз.

Между подходами к выполнению комплекса отдых 30 секунд.

Критерии оценки темы «Гимнастика».

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся выполнит упражнение без ошибок с большой амплитудой.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения одну грубую ошибку или 3-4 мелких.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся допустил при выполнении упражнения две грубые ошибки, и ряд мелких ошибок.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не знает упражнения, либо не может его выполнить, либо отказывается его выполнять.

Традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу.

Рубежный контроль по УД (дифференцированный зачёт)

Типовые задания для промежуточной аттестации.

№ п\п	Содержание за- чета	I курс		
		5	4	3
1.	Основы теории и практики физической культуры и спорта (умение провести с группой учащихся самостоятельно составленный комплекс упражнений утренней физической зарядки, производственной гимнастики)		----	

2.	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	8	7	6	
	- или поднимание гири 16 кг, толчок правой и левой руками (раз)	Весовая категория (кг)			
		55	6/6	5/5	3/3
		60	8/7	7/6	5/5
		65	9/8	8/7	6/5
		70	11/9	10/8	8/6
		75	13/10	12/9	10/7
		80	14/11	13/10	11/8
		85	15/12	14/11	12/9
90	16/13	15/12	13/10		
3.	Бег 3000 м	13.50	14.30	16.00	

Примерные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7

		ния стоя, см							
6	Сило- вые	Подтяги- вание: на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекла- дине из виса ле- жа, коли- чество раз (де- вушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Условием положительной аттестации по дисциплине является положи-
тельная оценка всех умений и знаний по всем контролируемым показателям.

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности.			Зачет	У1, З 1, 32, 33, ОК 3	Прием контрольного норматива	У1 З 1, 32, 33, 34, 35 ОК 3
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Практическая работа Самостоятельная работа	У1, З 1, 32, 33, ОК 1, ОК 2				
Раздел.2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Тема 2.1.Общая физическая подготовка. Тема 2.2.Легкая атлетика.	Практическая работа Самостоятельная работа	У1 З 1, 32, 33, ОК 3	Зачет		Прием контрольного норматива	У1З 1, 32, 33, 34, 35 ОК 3
Тема 2.3. Спортивные игры.	Практическая работа Самостоятельная работа	У1, З 1, 32, 33, ОК 3	Зачет			У1, З 1, 32, 33, ОК 3
Тема 2.4 Аэробика. Атлетическая гимнастика.	Практическая работа Самостоятельная работа	У1 З 1, 32, 33, ОК 3	Зачет		Прием контрольного норматива	
Тема 2.5. Лыжная подготовка.	Практическая работа Самостоятельная работа	У1 З 1, 32, 33, ОК 3			Прием контрольного норматива	
Тема 2.6. Плавание.	Практическая работа. Самостоятельная работа	У1, З 1, 32, 33, ОК 3	Зачет			У1, З 1, 32, 33, ОК 3
Раздел.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Тема 3.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	Практическая работа Самостоятельная работа	У1, З 1, 32, 33, ОК 3	Зачет			У1, З 1, 32, 33, ОК 3
Раздел.7. Оценка уровня физического развития.	<i>Практическая работа</i> <i>Самостоятельная работа</i>	У1 З 1, 32, 33, ОК 3		У1, З 1, 32, 33, 34,35 ОК 3		

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Время выполнения каждого задания 10 – 15 мин

Критерии оценки задания №1,2

90 - 100% – оценка «отлично»;

80 – 89 % – оценка «хорошо»;

70-79% – оценка «удовлетворительно»;

менее 70% – оценка «неудовлетворительно».

Задание № 1

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек,
- б) 10 человек,
- в) 12 человек.

2. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «Шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) Ведение мяча толчком руки;
- в) Мягкая встреча мяча с рукой;

3. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) Захватом мяча двумя руками;
- б) Захватом мяча одной рукой;
- в) Ударом кулака;
- г) Направлением рывка снизу-вверх.

4. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается,;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия соперников;

5. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) С линии штрафного броска;
- б) Из-под щита;
- в) Из-за линии трехочковой зоны;

6. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) Не менее 1 м.
- б) Не менее 1,5 м.
- в) Не менее 2 м.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

- а) За одно очко;
- б) За два очка;
- в) За три очка;

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) Выполнить передачу мяча партнеру;
- б) Выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) Возобновить ведение мяча;

9. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- а) В сторону кольца соперника;
- б) В свою зону защиты;
- в) Игроку в зоне штрафного броска;

10. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

- а) Отбивать мяч одной рукой;
- б) Отбивать мяч двумя руками;
- в) Ловить мяч обеими руками;

11. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

- а) Три;
- б) Пять;
- в) Семь;

12. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает.....

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из – за боковой линии.

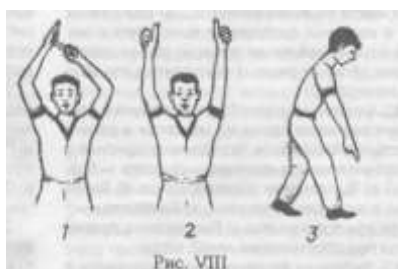
13. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

14. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

15. Если команда получает контроль над мячом на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение _____ секунд».

16. Выберите вариант, который обозначает жест судьи «перерыв в игре»

- а) 1; б)2; в)3;



Задание №2

На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10;

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9 м, длина 18 м;
- б) ширина 8 м, длина 20 м;
- в) ширина 16 м, длина 24 м;

2. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
- 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
- 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
- а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

3. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) Двух партий;
- б) Трех партий;
- в) Пяти партий.

4. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) До 15 очков;
- б) До 20 очков;
- в) До 25 очков;

5. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается;
- в) Допускается с согласия команды соперника;

6. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) Одно;
- б) Два;
- в) Три;

7. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

8. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной

9. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается;

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать;

11. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

- а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.

Задание № 3. Методика оценки работоспособности, утомления и усталости

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле $R = (4(P1+P2+P3):10) - 200$.
 - 2 - 4 хорошая работоспособность;
 - 5 – 8 удовлетворительная работоспособность;
 - 8 и т. д. плохая работоспособность.

Критерии оценки

оценка «отлично» - задание выполнено полностью;
оценка «хорошо» - небольшие погрешности в выполнении задания;
оценка «удовлетворительно» - задание выполнено не точно, расчет не верен;
оценка «неудовлетворительно» - не владеет методикой определения работоспособности.

Тема: Легкая атлетика.

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) тяжелая атлетика.

2. Длина дистанции марафонского бега равна.....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м;

3. Определите: какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м;

4. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м;

5. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего:

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы;

6. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

- а) сильное отталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища;

7. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;

8. Определите: какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед – верх;

9. Прямое положение туловища при беге или его наклон назад – бег «самоварчиком» приводит к:

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;

10. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги;

11. Широкая постановка ступней при беге влияет на:

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага;

12. Результат в прыжках в высоту на 70 – 80 % зависит от:

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги на вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

13. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 15м.

14. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) беговыми шагами.

15. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

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

16. Пробежание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

17. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:

- а) упражнения с отягощениями;
- б) пробежание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

18. Наиболее частой травмой в легкой атлетике бывает растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) суставов. Определите, какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание повреждение места.

19. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике...

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1- 2 часа после еды.

20. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

21. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то правилами соревнований:

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

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

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

23. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:

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

24. Нельзя проводить тренировку, если...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

25. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?

- а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;
- б) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

26. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с положения упора присев.

27. К видам легкой атлетике не относятся:

- а) прыжки в длину;
- б) спортивная ходьба;
- в) прыжки через гимнастического коня.

28. Кросс – это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) бег с барьерами.

29. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

- а) 600метров;
- б) 400метров;
- в) 300метров.

30. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

31. Эстафетный бег бывает:

а) 4х100м, 4х400м;

б) 4х300м, 4х500м;

в) 2х100м, 2х400м.

32. Вес мяча для метания равен:

а) 50грамм;

б) 200грамм;

в) 150грамм.

33. Бегун, допустивший фальстарт в беге на 100метров:

а) предупреждается;

б) бежит вне зачета;

в) снимается с соревнований.

34. Определите: какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

а) 100м,200м;

б) 500м,1000м;

в) 400м, 800м.

35. Стипль чез – это вид бега, который проводится:

а) по улицам города;

б) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;

в) в естественных условиях.

36. Способность человека к длительному выполнению, какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это...

а) гибкость;

б) выносливость;

в) ловкость.

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

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье;

г) спортивные игры.

38. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаётся во время:

а) подвижных и спортивных игр;

б) во время выпрыгивания вверх с места;

в) во время скоростно-силовых упражнений;

г) во время прыжков в длину.

39. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени...

а) ловкость;

б) выносливость;

в) быстрота.

40. Число движений в единицу времени, характеризует...

а) темп движения;

б) ритм движения;

в) быстрота двигательной реакции;

г) сложная двигательная реакция.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ 1 семестр.

1. б

2. в

3. а

4. в

5. б

6. в

7. б

8. а

9. в

10.а

11.б

12.б

13.б

14.б

15.в

16.б

17.б

18.в

19.б

20.в

21.в

22.б

23.в

24.в

25.б

26.а

27. в

28.б

29.б

30.а

31.а

32.в

33.в

34.б

35.б

36.б
37.б
38.б
39.в
40.а

Тема: Гимнастика, баскетбол

1. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

2. Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

3. Дистанцией называется...

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному,
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

4. Интервал- это...

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге,
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

5. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:

- а) медленное выполнение кувырка;
- б) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- в) раннее разгибание ног;
- г) опора кулаками о мат.

8. Определите ошибку при выполнении стойки на лопатках?

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;

- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- г) сгибание в тазобедренных суставах.

9. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40см) от носков ног;
- в) группировкой.

10. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

11. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове, руках.

- а) отжимание руками от мата;
- б) прижимание подбородка к груди;
- в) отсутствие группировки.

12. Выберите положение, которое не является ошибкой при выполнении стойки на голове и руках:

- а) постановка головы на темя;
- б) неполное разгибание в тазобедренных суставах;
- в) прогибание в пояснице;
- г) ноги прямые, носки оттянуты.

13. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны;
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

14. Определите положение, которое не является ошибкой при выполнении «моста» из положения лежа:

- а) ноги согнуты в коленях;
- б) плечи смещены от точек опоры кистей;
- в) ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам);
- г) ступни на носках.

15. Определите, что неправильно при выполнении стойки на руках?

- а) в стойке голова опущена вниз;
- б) прямые руки поставлены на пол, на ширину плеч;
- в) махом одной и толчком другой выход в стойку.

16. Определите, какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?

- а) руки и ноги ставятся на одной линии;
- б) выполнение из стойки лицом по направлению движения;
- в) выполнение в вертикальной плоскости;
- г) выполнение не через стойку на руках.

17. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;
- в) прижимание подбородка к груди;
- г) слабый мах ногой.

18. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

19. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (Нале-во!) подается одновременно с постановкой на пол...

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.

20. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?

- а) один;
- б) полтора шага;
- в) два шага.

21. Выполнение подъема силой из виса начинается с...

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.

22. Определите ошибку при выполнении на параллельных брусьях кувырка вперед из седа ноги врозь,

- а) ноги согнуты в коленях, носки ног « на себя»;
- б) хват руками в 20-30см. от бедер;
- в) спина « круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.

23. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении этого элемента,

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) ноги и туловище прямые;
- в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;
- г) подтягивание размахиванием туловища.

24. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является...

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;

- б) ловля мяча на прямые руки;
- в) ловля мяча на уровне груди;
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

25. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки;
- в) мягкая встреча мяча с рукой.

26. Нельзя вырывать мяч у соперника...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака.
- г) направлением рывка снизу-вверх.

27. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является...

- а) разгибание ног в коленных суставах;
- б) вынос руки с мячом по средней линии лица;
- в) вынос руки с мячом сбоку от лица;
- г) заключительное движение кистью.

28. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении считается одним из основных и самым простым в баскетболе. Что является ошибкой в сочетании приемов «ведение - два шага - бросок»?

- а) выполнение широких шагов;
- б) ловля мяча в опорном положении;
- в) выпрыгивание вверх при броске мяча;
- г) бросок мяча правой рукой при отталкивании левой ногой.

29. Определите, какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

30. При выполнении «чистого» броска в кольцо (без отскока от щита) баскетболист фиксирует свой взгляд...

- а) на ближнем крае кольца;
- б) на дальнем крае кольца;
- в) на малом квадрате щита.

31. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

32. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

- а) не менее 1м;
- б) не менее 1,5м;

в) не менее 2м.

33. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

34. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) выполнить передачу мяча партнеру;

б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

35. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев.

Каковы правильные действия травмированного игрока?

а) продолжить тренировку до конца;

б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;

в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

36. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

а) в сторону кольца соперника;

б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штрафного броска.

37. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?

а) прыжок;

б) пробежка;

в) бросок мяча;

г) заслон.

д) комбинация

38. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

в) ловить мяч обеими руками.

39. За грубое нарушение правил игры, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?

а) три;

б) пять;

в) семь.

40. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками, «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает...

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из-за боковой линии.

Эталон ответов II семестр

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

Тема: Лыжная подготовка, волейбол

1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в подседании перед толчком ногой;
- г) в работе рук.

3. Основой техники попеременного двухшажного хода является...

- а) широкий скользящий шаг;
- б) попеременная работа палками;
- в) сильное отталкивание ногой.

4. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

- а) незаконченный толчок ногой;
- б) двухопорное скольжение;
- в) незаконченный толчок рукой;
- г) короткий скользящий шаг;

5. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре...

- а) -4°C ... - 7°C ;
- б) -10°C ... - 12°C ;
- в) -14°C ... - 16°C .

6. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

7. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно - и двухшажного ходов?

- а) широкий скользящий шаг;
- б) недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;
- в) незаконченный толчок палками;

г) подседание при отталкивании палками.

8.К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход.

9. К одновременным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трехшажный ход;
- в) четырехэтажный ход.

10. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный двухшажный ход.

11.Выбор способа подъема в гору зависит от...

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

12.Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25°?

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- в) одновременный двухшажный;
- г) попеременный двухшажный.

13. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

14. Укажите, какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая.

15. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход:

1. широкие скользящие шаги;
2. одновременное отталкивание палками;
3. два короткихскользящих шага;
4. сильное отталкивание рукой;
5. попеременное отталкивание палками;
6. наклон туловища вперед;

а) 2, 1, 6; б) 1, 4, 5; в) 3, 5, 6; г) 1, 2, 6.

16. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход:

- 1) два коротких скользящих шага.
- 2) два широких скользящих шага.
- 3) попеременное отталкивание палками.
- 4) одновременное отталкивание палками.
- 5) наклон туловища вперед с навалом на палки?

а) 1, 4, 5; б) 2, 3, 5; в) 2, 4, 5.

17. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости,

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) на параллельных лыжах;

18. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

- а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;
- в) глубоко присесть и упасть назад - в сторону, лыжи развернуть поперек склона;

19. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- в) умышленное падение на бок;
- г) выставление палок кольцами вперед.

20. Основным методом развития выносливости у лыжника является... метод тренировки,

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный.

21. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (повелении) щеки, носа, руки?

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой;
- б) растирает кожу варежкой;
- в) растирает кожу снегом;

22. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) борьба;
- г) лыжные гонки

23. Укажите, какой ход появился раньше?

- а) коньковый ход;
- б) классический ход.

24. На какой высоте устанавливают верхний край волейбольной сетки для мужчин и женщин?

- а) для мужчин - на высоте 2,43; для женщин на высоте 2,24;
- б) для мужчин - на высоте 2,40; для женщин на высоте 2,30;
- в) для мужчин - на высоте 2,25; для женщин на высоте 2,10.

25. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

- а) ширина 9м, длина 18м;
- б) ширина 8м, длина 20м;
- в) ширина 16м, длина 24м.

26. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками;

27. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча...

- а) на все пальцы обеих рук;
- б) на три пальца и ладони рук;
- в) на ладони;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу;

29. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

30. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

31. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- 1) очко, 2) гол, 3) зона,
4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход,
7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,
а) 1,3, 6, 7, 9; б) 1, 2, 5, 7, 10; в) 2, 4, 5, 6, 8.

32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из..

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

- 33. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?**
- а) до 15 очков;
 - б) до 20 очков;
 - в) до 25 очков;
- 34. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?**
- а) одно;
 - б) два;
 - в) три;
- 35. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...**
- а) подача повторяется;
 - б) игра продолжается;
 - в) подача считается проигранной
- 36. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...**
- а) подача повторяется;
 - б) подача считается проигранной;
 - в) игра продолжается;
- 37. Специальная разминка волейболиста включает в себя...**
- а) беговые упражнения;
 - б) упражнения с мячом;
 - в) силовые упражнения.
- 38. При каком счете может закончиться игра в первой партии?**
- а) 15:13;
 - б) 25:26;
 - в) 27:29.
- 39. Стойка волейболиста помогает игроку...**
- а) быстро переместиться «под мяч»;
 - б) следить за полетом мяча;
 - в) выполнить нападающий удар
- 40. Игроки, каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?**
- а) 1, 2, 3;
 - б) 2, 3, 4;
 - в) 3, 4, 5.

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ III семестр.

- 1. в
- 2. г
- 3. а
- 4. б
- 5. в

6. б
7. а
8. в
9. а
10. в
11. а
12. г
13. б
14. б
15. б
16. в
17. б
18. в
19. г
20. в
21. в
22. г
23. б
24. а
25. а
26. в
27. а
28. б
29. б
30. б
31. а
32. в
33. а
34. б
35. б
36. б
37. б
38. в
39. а
40. б

4. Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются с использованием следующих форм и методов: тестирование, самостоятельная работа.

Оценка теоретического курса учебной дисциплины предусматривает использование зачетно – балльно - рейтинговой системы оценивания.

Зачетно-балльно-рейтинговая система оценки знаний основана на использовании совокупности контрольных точек, оптимально расположенных на всем временном интервале изучения учебной дисциплины. При этом предполагается разделение всего курса на ряд самостоятельных, логически завершенных блоков и проведения по ним контроля.

Зачетно-балльно-рейтинговая система оценки, являясь формой проверки приобретенных знаний, умений и навыков, имеет целью активно влиять на уровень сформированности профессиональных компетенций студентов и изменение самой технологии обучения.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ЗАЧЕТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Инструкция: время выполнения - 40 минут, выбрать один из 3-х представленных вариантов.

1. Под силой, как физическим качеством понимается:

- а) способность постоять за себя;
- б) способность поднимать тяжёлые предметы;
- в) способность преодолевать внешние сопротивления и противодействовать ему с помощью мышечных усилий;
- г) способность удерживать своё тело в виси максимально долгое время.

2. Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на ...

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

3. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- а) от техники выполнения двигательного действия;
- б) от волевых усилий;
- в) от быстроты реакции;
- г) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии.

4. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- а) увеличение рельефности мышц;
- б) повышения уровня функциональных возможностей организма;
- в) укрепление опорно-двигательного аппарата;
- г) быстроты рост абсолютной силой.

5. Проявление максимального усилия в минимальное время отражает проявление одного из видов силовой способности:

- а) абсолютной силы;
- б) скоростная сила;
- в) силовой выносливости;
- г) взрывной силы.

6. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:

- а) челночного бега;
- б) прыжков в глубину;
- в) подвижных игр;
- г) приседаний со штангой.

7. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением, выполняемых до отказа является:

- а) быстроты рост абсолютной силой;
- б) увеличение собственного веса;
- в) повышение силовой выносливости;
- г) повышение опасности перенапряжения.

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитие силы:

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

9. Для увеличение мышечной массы при выполнении силовых упражнений рекомендуется:

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

10. Что бы мышечная масса при выполнении силовых упражнений не увеличивалась...

- а) силовые упражнения должны быть кратковременными и с максимальным сопротивлением;
- б) силовые упражнения необходимо выполнять на тренажерах до отказа;

- в) силовые упражнения с собственным весом должны быть с большим количеством повторений;
- г) силовые упражнения должны выполняться с увеличением сопротивления от повторения к повторению.

11. Основными источниками энергии для организма являются:

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

...

<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
---	---

<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом</p>
---	--

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования/ А.А. Бишаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2010 – 304 с.
2. Настоящая книга учителя физической культуры: справ. – метод. Пособие (сост. Мишин.-М.: «Издательство АСТ»),2008.-526с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Издательство Мич. ГАУ, 2008. – 66с.
4. Жмулин А.В., Масыгина Н.В. Профессионально – прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010 стр. 11-13
5. Программное и организационно – методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» Под.ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и спорт. – 2006.- 160с.

Дополнительные источники

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. -М., 2006г.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов В.И. Ильинич – М.: Гардарики, 2007.-366с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2006.-336с.
4. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно – методическое пособие – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007 – 23с.
5. Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 15с.
6. Приказы Министерства образования «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального сред-

него и высшего профессионального образования . 1 декабря 1999.№1025

7. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России президиума РАО от 16 июля 2002г. №2715/227/116/19 « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».

Интернет-ресурсы:

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

Интернет ресурсы:

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

Лист согласования

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к комплекту ФОС на _____ учебный год
по _____ дисциплине

В комплект ФОС изменения не внесены :

Дополнения и изменения в комплекте ФОС обсуждены на заседании
ЦК _____

« ____ » _____ 20г. протокол № ____.

Председатель ЦК _____ / _____ /