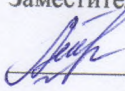


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение РД
«Профессионально-педагогический колледж им. З.Н. Батырмурзаева»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 (Айдиева С.К.)

«В» 09 2017 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ РД «ППК имени З.Н.
Батырмурзаева»

 (Сулейманов М.С.)

«В» 09 2017 год

**ФОНД КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУД.05. Физическая культура

(код, название)

Программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ)
по специальностям среднего профессионального образования
44.02.01. Дошкольное образование

Хасавюрт
2017 г

Фонд контрольно-измерительных материалов разработан на основе
Федерального государственного образовательного стандарта среднего
профессионального образования по специальностям СПО
44.02.01. Дошкольное образование для программы учебной дисциплины
ОУД.05. Физическая культура

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «ППК им. З.Н. Батырмурзаева»

Разработчик: преподаватель физической культуры
(занимаемая должность)

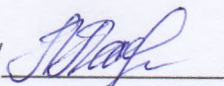
П.И. Пашаев
(инициалы, фамилия)

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии спортивных дисциплин
(название цикловой комиссии)

Протокол № 17 от «13» 09 2017 г.

Председатель ЦК

Пашаев П.И.
(инициалы, фамилия)

/  /

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ФОНДА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ.....	СТР. 4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.....	СТР. 6
3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ).....	СТР. 7
4. ПРИЛОЖЕНИЯ	СТР. 9

1. ПАСПОРТ ФОНДА КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05. Физическая культура

1.1 Наименование специальностей СПО: 44.02.02. Преподавание в начальных классах,

1.2 Уровень образования: среднее профессиональное образование.

1.3 Присваиваемая квалификация по специальности: 44.02.02. Учитель начальных классов с дополнительной подготовкой в области русского языка и литературы, родного языка и литературы, математики.

1.4 Срок обучения: 3 года 10 месяцев.

1.5 Цель и задачи фонда контрольно-измерительных материалов.

Цель:

Контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, определенных ФГОС СПО по данным направлениям подготовки, качества результатов освоения учебных дисциплин.

Задачи:

- Установление соответствия уровня подготовки обучающегося (студента) на данном этапе обучения требованиям рабочей программы учебной дисциплины.
- Обеспечение проверки усвоения конкретных элементов учебного материала рабочей программы дисциплины.
- Осуществление контроля и управление достижением целей реализации ППССЗ ГБПОУ РД «ППК им. З.Батырмурзаева»).
- Оценка достижений обучающихся (студентов) в процессе изучения дисциплины.
- Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс техникума.

1.6 **Нормативные документы** фонда контрольно-измерительных материалов.

Для достижения целей преподавателем используется комплект нормативно-методической документации, регламентирующий содержание, организацию образовательного процесса и оценку качества подготовки обучающихся и выпускников.

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования, Устав ГБПОУ РД «ППК им. З.Батырмурзаева».
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 44.02.02. Преподавание в начальных классах, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 октября 2014 года №1353.
- Положение об организации текущей и промежуточной аттестации студентов ГБПОУ РД «ППК им. З.Батырмурзаева».
- Положение о планировании, организации самостоятельной работы студентов ГБПОУ РД «ППК им. З.Батырмурзаева».

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям:

44.02.02. Преподавание в начальных классах, следующими умениями, знаниями.

Таблица 1.

Код	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Умения:	
У.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Фронтальный и индивидуальный опрос по технике выполнения двигательных действий (в том числе для медгруппы) Педагогическое наблюдение Выполнение контрольных упражнений Оценка физической подготовленности по результатам выполнения контрольного тестирования
	Знания:	
З.1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические задания по работе с информацией Фронтальный и индивидуальный опрос Тестовые задания (для медгруппы и неуспевающих) Выполнение продукта творческой деятельности (реферата, доклада)
З.1	Основы здорового образа жизни	

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, педагогического наблюдения, тестирования, контрольных упражнений и письменной внеаудиторной самостоятельной работы (реферата, доклада).

Показатели текущего контроля образовательных достижений

Таблица 2.

Код	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатель оценки результатов обучения
	Умения:	
У.№1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Физическая подготовленность Двигательные (физические) способности Профессионально-прикладная подготовка
	Знания:	
З.№1	О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.
З.№2	Основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**, что предусмотрено учебным планом специальности образовательного учреждения.

Дифференцированный зачет проводится в виде:

- практического выполнения тестовых упражнений (для основной медицинской группы);
- тестовых заданий (для специальной медицинской группы и неуспевающих)

3. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Знания, Умения	Форма контроля	Проверяемые Умения
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни				
Тема 1.1. Техника безопасности Предмет «Физической культура»	Фронтальный опрос	Знания техники безопасности при занятиях физической культурой. Знания предмета «Физическая культура». Знания о здоровом образе жизни	Дифференцированный зачет тестовые задания (для специальной медицинской группы и неуспевающих)	Теоретические знания
Тема 1.2. Физическое состояние человека и контроль за его уровнем				
Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков				
Тема 2.1. Легкая атлетика: - Бег на короткие, дистанции	Педагогическое наблюдение. Тестирование. Контрольные упражнения	Знания техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Умения (результат) бегать на 100м, 500м (девушки), 1000м (юноши); Физическая подготовленность	Контрольный урок	Бег 100 м
- Метание гранаты		Знания техники метания Умения (результат) метать гранату в горизонтальную цель (квадрат 2х2) на расстоянии 10-12 м.		Метание гранаты 500 г (дев) 700 г (юн)
- Прыжки в длину с разбега		Знания техники прыжка в длину с разбега «Согнув ноги» Умения (результат) прыгать в длину с разбега.		Прыжки в длину с разбега

Тема 2.2 Кроссовая подготовка	Педагогическое наблюдение. Тестирование. Контрольные упражнения	Знания техники и тактики бега на длинные дистанции по пересеченной местности. Умения бегать по пересеченной местности с преодолением естественных препятствий.	Контрольный урок	Бег 500 м (дев) Бег 1000 м (юн)
Тема 2.3. Гимнастика: - Строевая упражнения		Знания терминологии строевой гимнастики. Умения ходить в строю Умение прыгать со скакалкой (количество прыжков за 1 мин);		
- Акробатические упражнения		Знания терминологии акробатических упражнений. Умения выполнять два кувырка вперед; «мостик» с помощью; поднимание туловища из положения лежа на спине согнутыми ногами (ноги закреплены)		
Тема 2.4. Спортивные игры - Баскетбол		Знания основных положений правил игры баскетбол. Умения выполнять технические приемы игры: быстрое ведение мяча по прямой; выполнение передачи мяча на точность и скорость в движении в парах; броски мяча из-под кольца справа и слева от щита. Двусторонняя игра		Передачи мяча с места и в движении Ведение мяча Бросок мяча в кольцо
Тема 2.5. Спортивные игры - Волейбол		Знание основных положений правил игры в волейбол. Умения выполнять технические приемы игры: передача мяча над собой, нижняя прямая подача. Двусторонняя игра		Передача двумя руками сверху
Тема 2.6. Подвижные игры		Активное участие в подвижных играх (умение взаимодействовать с партнерами, принимать правильные решения в быстро изменяющихся ситуациях, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях, строить свою игровую деятельность согласно правилам игры, соблюдать технику безопасности в процессе игр).		
Самостоятельные занятия		Выполнение домашних заданий: для основной медицинской группы: -знания и умения выполнять изученные двигательные действия из раздела «Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков». Для специальной медицинской группы - составление и защита реферата -теоретические знания в области физической культуры - знания о здоровом образе жизни		

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ОУД.05. Физическая культура
(код, название)

Программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ)
по специальностям среднего профессионального образования
44.02.02. Преподавание в начальных классах

ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-измерительные материалы предназначены для проверки результатов освоения дисциплины ОУД.05. Физическая культура программы подготовки специалиста среднего звена по специальностям СПО 44.02.02. Преподавание в начальных классах.

Контрольно-измерительные материалы позволяют оценивать освоение умений и усвоения знаний по дисциплине Физическая культура

Промежуточная аттестация проводится во втором семестре.

Оценка освоения дисциплины предусматривает проведение Дифференцированного зачета во втором семестре
Организация промежуточного контроля по дисциплине

Контроль освоения дисциплины осуществляется в первом семестре в форме оценки знаний и умений по:

- разделу 1. **Физическая культура и здоровый образ жизни**
- разделу 2. **Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков**

Во втором семестре в форме дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет проводится в виде решения практических заданий (контрольных тестов, оценивающих физическую подготовленность студентов основной медицинской группы) и тестовых заданий (для студентов отведенных в специальную медицинскую группу и неуспевающих).

1. Пакет экзаменуемого.

• **Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:**

1. скоростные качества – бег на 30 м
2. скоростно-силовые качества – прыжки в длину с места
3. гибкость – наклоны вперед из положения сидя

• **Перечень вопросов тестового задания (для медгруппы)**

• **Инструкция для студентов.**

1. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится напереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

3. Участник, сидя на полу, ступни упираются о край доски со шкалой, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикально, расстояние между ними 20 – 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев.

Сгибание ног в коленях не допускается. Измерение производится в точности до 1 см. (измеряется расстояние от пяток до кончика пальцев). Результат определяется по шкале. Если участник не достает до доски, то измеряется расстояние от кончиков пальцев до края доски, получаем результат со знаком минус.

2. Пакет экзаменатора.

- **Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности:**

Условия проведения дифференцированного зачета.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ТЕСТЫ	Уровень физической подготовленности			
	Пол	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Скоростные - бег на 30 м	Д	5,3	5,5	5,8
	Ю	4,9	5,1	5,4
Скоростно-силовые - прыжок в длину с места	Д	170	160	150
	Ю	190	180	170
Гибкость - наклоны вперед из положения сидя	Д	22	18	12
	Ю	18	12	8

Наличие протоколов тестирования

Оборудование – беговая дорожка, сектор для прыжков в длину с места

Инвентарь – секундомер, рулетка, доска со шкалой (см)

4. Критерии оценки.

Оценка «5» выставляется студенту, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), легко и четко и показан соответствующий результат

Оценка «4» двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений и показан соответствующий результат

Оценка «3» двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению и показан соответствующий результат

Оценка «2» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко и результат неудовлетворительный

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если средний бал полученных отметок составляет «3» и более баллов

Оценка «не зачтено», если средний балл ниже «3».

- **Перечень вопросов тестового задания:**
- **Тестовые задания** (для специальной медицинской группы и неуспевающих):

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б			

3. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

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

а		в	
б			

4. Отметьте, что определяет техника безопасности:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б			

6. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

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

а		в	
б			

7. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б			

10. Укажите, чем характеризуется утомление:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б		г	

12. Под силой как физическим качеством понимается:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б			

14. Отметьте, что такое адаптация:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б			

17. Первая помощь при обморожении:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б		г	

20. Основными показателями физического развития человека являются:

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

а		в	
б		г	

21. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

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

а		в	
б		г	

22. Под быстротой как физическим качеством понимается:

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

а		в	
б			

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

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

а		в	
б		г	

24. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б			

26. Назовите основные физические качества человека:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б		г	

29. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на гибкость;
г) упражнений на выносливость.

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б		г	

32. Выносливость человека не зависит от...

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

а		в	
б		г	

33. 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;

а		в	
б			

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

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.
- в) оба ответа неверны

а		в	
б			

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

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

а		в	
б			

36. Назовите элементы здорового образа жизни:

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б		г	

38. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

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

а		в	
б		г	

39. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

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

а		в	
б			

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

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

а		в	
б		г	

41. Главной причиной нарушения осанки является...

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

а		в	
б		г	

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

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

а		в	
б		г	

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

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

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

А		В	
Б		Г	

44. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

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

А		В	
Б			

45. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

А		В	
Б			

46. Укажите, что понимается под закаливанием:

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

А		В	
Б			

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

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

А		В	
Б		Г	

48. Правильное дыхание характеризуется:

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

А		В	
Б		Г	

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

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

а		в	
б		г	

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

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

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

а		в	
б		г	

Эталон ответов

1. г	18. б	35. б
2. в	19. г	36. в
3. б	20. а	37. а
4. а	21. г	38. а
5. а	22. б	39. а
6. а	23. в	40. в
7. а	24. а	41. б
8. б	25. б	42. б
9. а	26. б	43. г
10. б	27. б	44. б
11. а	28. в	45. в
12. б	29. в	46. б
13. б	30. а	47. г
14. а	31. г	48. г
15. а	32. г	49. г
16. а	33. а	50. б
17. б	34. в	

Преподаватель: _____
(подпись)

Дифференцированный зачет
(медицинская группа)

№	Фамилия, имя	Группа	№ тестового задания	Оценка	Подпись преподавателя
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Преподаватель _____ /Пашаев П.И./
 Ассистент _____ /Асхабов Г.Г./

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 5 минут

Выполнение 40 минут

Всего 45 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

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

Шкала оценки теста

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 ÷ 100	5	отлично
60 ÷ 79	4	хорошо
50 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

Интернет ресурсы:

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