


ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ
ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Г.Л. Решетникова

31.08.2020

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура**

09.02.04

Информационные системы (По отраслям)

4 курс

Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) При разработке контрольно измерительных материалов учтены требования профессионального стандарта «Специалист по информационным системам», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 октября 2013 года № 571 н.

Разработчик:

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально – экономических и естественно – научных дисциплин

Протокол № 1 от «9» 08 20 10 г.

Председатель ПЦК Д.М. Жигулин Т.П. Шевченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	5
3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	6
4. Литература	17

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в 7 семестре в форме зачёта и 8 семестре в форме дифференцированного зачета. КИМ разработаны в соответствии с ППСЗ по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) При разработке контрольно измерительных материалов учтены требования профессионального стандарта «Специалист по информационным системам», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 октября 2013 года № 571 н.

2. Паспорт

комплекта контрольно-измерительных материалов

1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура, 4 курс

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Результаты обучения: умения и знания в соответствии с таблицей 5 ФГОС по УД	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни 	<p>Рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работы</p> <p>Выполнение упражнений</p> <p>Демонстрация правильной техники</p> <p>Определение дозировки нагрузки</p> <p>Получение положительных результатов</p>	<p>Демонстрация техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Сдача учебных нормативов, дифференцированный зачет</p> <p>Тестовый контроль физической подготовленности, дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, дифференцированный зачет</p>

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

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

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

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры.

Студенты основной и подготовительной группа сдают в 7 семестре учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах, и тестовый контроль физической подготовленности, в 8 семестре сдают учебные нормативы по разделу волейбол и легкая атлетика, и тестовое задание по теоретическим вопросам.

**Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
ЗАЧЕТ VII семестр**

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны в 7 семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов.и выполнение тестового задания по теоретическим вопросам.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

Раздел «Гимнастика»

Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике

1. Акробатика (девушки): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком встать; шаг в сторону, руки в стороны.

2. Упражнения на бревне (девушки): вскок верхом; сед углом; лечь на живот; стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот махом вперед; шаги; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок махом.

3. Упражнения на брусках (девушки): вис присев; подъем переворотом на верхней жерди; спад в вис лежа; сед на бедро; равновесие поперек и продольно; сед на бедро; сед углом; поворот лицом к верхней жерди; соскок с поворотом на 180; оборот вперед; подъем переворотом на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь.

Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	140	120	110
Поднимание туловища за мин. (раз)	40	35	30
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	160	130	100
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	20	15	10
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	18	15	11
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	22	18	13

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

VIII семестр

Студенты должны в 8 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика».

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам волейбол и легкая атлетика, тестового контроля физической подготовленности студентов и выполнение тестового задания по теоретическим вопросам.

Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	12	15	20
Нижняя передача мяча над собой	12	15	20
Передачи мяча через сетку	20	25	35
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Система оценки: согласно таблицам результатов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура представляет собой...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

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

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

3. Под физическим развитием понимается...

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

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

5. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

6. Физическими упражнениями называются...

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором...

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в) он бодр и жизнерадостен;
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

9. Что понимается под закаливанием?

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

10. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит.

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее надо выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения.
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма.
- в) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
- г) после занятия надо принять холодный душ.

11. Осанкой называется...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

12. 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.

13. 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

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

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

15. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

- а) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- в) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

16. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

17. Под силой как физическим качеством понимается...

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

18. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

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

19. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

20. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разно образные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

21. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) умеренная интенсивность;
- в) максимальная интенсивность;

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

22. Техникou физических упражнений принято называть...

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

23. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- а) потереть, почесать;
- б) нагревать;
- в) охлаждать;
- г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

24. На какие дистанции применяется низкий старт?

- а) средние
- б) длинные
- в) короткие

25. Результат в прыжках засчитывается по:

- а) пяткам
- б) носкам
- в) последняя точка касания

26. Для чего проводится тестовый контроль?

- а) дает динамику физического развития;
- б) итоговый контроль;
- в) уровень развития физических качеств;
- г) ничего.

27. Когда применяется низкая стойка при спуске?

- а) при крутом спуске;
- б) когда нужно снизить скорость;
- в) на пути препятствие;
- г) никогда.

28. Какой ход описан: Цикл движения – два скользящих шага и толчки разноименными палками?

- а) попеременный двухшажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный четырехшажный ход

29. Какой ход описан: Два скользящих шага и один толчок палками?

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

30. Какой способ подъема здесь описан: Верхняя лыжа скользит, носок нижней отводится в сторону?

- а) лесенкой
- б) скользящий
- в) елочкой
- г) полуюлочкой
- д) ступающий

31. Какой способ подъема применяется если, глубокий снег, на лыжи налипают снег?

- а) скользящий;
- б) «елочка»;
- в) ступающий;
- г) «лесенка».

32. Какой способ подъема применяется на очень крутых склонах?

- а) ступающим шагом;
- б) «елочка»;
- в) «лесенка»;
- г) скользящим шагом.

33. Какие вы знаете стойки спусков?

- а) основная
- б) высокая
- в) низкая
- г) широкая
- д) все вышеперечисленные

34. По правилам соревнований в лыжных гонках, догоняющему нужно уступить:

- а) одну лыжню;
- б) постараться убежать;
- в) обе лыжни;
- г) не уступать

35. От чего зависит выбор способа подъема?

- а) от крутизны склона;
- б) условий скольжения лыж;
- в) технической подготовленности;
- г) физической подготовки;
- д) все вышеперечисленные.

36. Повороты на месте бывают:

- а) прыжком на одной лыже;
- б) переступанием через лыжу;
- в) переступанием вокруг носков и пяток;
- г) прыжком;
- д) махом;
- е) махом через лыжу

37. Какой ход применяется на спуске?

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

- 38. Количество игроков в волейболе на площадке:**
- а) 5
 - б) 7
 - в) 6
 - г) 8
- 39. Счет игры в волейболе ведется до...**
- а) 15 очков
 - б) 25 очков
 - в) 20 очков
- 40. Прием мяча в волейболе бывает**
- а) верхний;
 - б) нижний;
 - в) кулаком;
 - г) любой частью тела.
- 41. Поддача мяча в волейболе выполняется с задней линии площадки:**
- а) с левого угла;
 - б) с правого угла;
 - в) со середины;
 - г) с любой точки
- 42. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?**
- а) в 1900 г. на II Олимпийских играх в Париже;
 - б) в 1908 г. на IV Олимпийских играх в Лондоне;
 - в) в 1924 г. на I зимних Олимпийских играх в Шамони;
 - г) в 1952 г. на VI зимних Олимпийских играх в Осло.
- 43. Термин «олимпиада» означает...**
- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 - б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 - в) синоним Олимпийских игр;
 - г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
- 44. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**
- а) одной стадии;
 - б) двойной длине стадиона;
 - в) 200 метрам;
 - г) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
- 45. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**
- а) олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
 - б) в 1976 г. XII зимние Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне;
 - в) в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве
 - г) в нашей стране Олимпийские игры пока еще не проводились.

46. Где и когда проводились последние зимние Олимпийские игры?

- а) Санкт – Петербурге;
- б) Пекине;
- в) Сочи;
- г) Париже.

47. Назовите белгородца - десятиборца, серебряного призера Олимпийских игр в Москве?

- а) Прокопенко Н.
- б) Руцкой И.
- в) Шипулин Г.
- г) Куценко Ю.

48. В честь кого назван спортивный комплекс в г. Белгороде?

- а) Кабаевой А;
- б) Пилкина Н.
- в) Винниковаой Р.
- г) Хоркиной С.

49. Кто из алексеевских спортсменов был участником Олимпийских игр?

- а) Нетреба А.
- б) Лаухин Ф.
- в) Пушкалов Д.
- г) Герасименко А.

50. Укажите, кто из ниже перечисленных спортсменов - белгородцев был участником XXVII Олимпийских игр в Лондоне:

- а) Соколова Е., Тетюхин С., Швед А..
- б) Ермоленко Ю., Приходченко К., Соколова С..
- в) Желтуха Д., Кулешов А., Ушаков К., Тетюхин С..
- г) Попова Р., Пушкарев В., Фролова Р..

51. За успешное выступление на Олимпийских играх 2000 года Хоркина С.и ее тренер Пилкин Б.В. были награждены:

- а) орденом за заслуги перед Отечеством 2 степени;
- б) орденом Дружбы;
- в) орденом Почета.

52. Какие награды получили наши белгородцы – волейболисты за успешное выступление на Олимпийских играх 2000 года?

- а) орден Дружбы;
- б) орден Почета;
- в) орден «За заслуги перед Отечеством 2 степени»

53. Каким должен быть вдох в дыхательной гимнастике А.Н. Стрельниковой?

- а) пассивный;
- б) шумный, короткий;
- в) резкий;
- г) активный.

54. Сколько нужно делать вдохов при выполнении каждого упражнения дыхательной гимнастики Стрельниковой А.Н.

- а) 32 раза;
- б) 64 раза;
- в) 96 раз;
- г) 24 раза.

55. Последовательность выполнения упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.

1. Кошка
2. Обними плечи
3. Передний и задний шаг
4. Повороты головы
5. Перекаты
6. Насос
7. Ушки
8. Большой маятник
9. Маятник головой
10. Ладони
11. Погончики

- а) 4,7,9,10,6,1,2,3,8,11,5
- б) 7,11,2,1,8,3,4,9,6,10,5
- в) 2,1,7,9,11,8,4,6,10,5,3
- г) 10,11,6,2,8,1,7,9,4,5,3

56. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость;
- г) комплекс психофизических свойств, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

57. Для воспитания быстроты используются...

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

58. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) «челночного» бега;
- в) прыжков в высоту;
- г) метаний.

59. Под гибкостью как физическим качеством понимается

- а) 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.

60. Как дозируются упражнения «на гибкость», то есть сколько движений следует делать в одной серии?

- а) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
- б) выполняется 12—16 циклов движений;
- в) упражнения выполняются до появления пота;
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

Шкала оценки для тестового задания

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно даны ответы на 60 - 55 вопросов теста. Высокий уровень сформированности ОК 1- 11. ПК 1.1, 1.3, 3.2.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил правильно на 54-50 вопросов. Средний уровень сформированности ОК 1- 11. ПК 1.1, 1.3, 3.2.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 49 до 40 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности ОК 1- 11. ПК 1.1, 1.3, 3.2.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 39 и менее вопросов. Не сформированы ОК 1- 11. ПК 1.1, 1.3, 3.2.

Условия выполнения задания

1. Место (время) выполнения задания: кабинет информатики №38, спортзал колледжа.
2. Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
3. Используемое оборудование: секундомер, гранаты, рулетка.
4. Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Наименование
Основная литература
Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
Дополнительные источники
Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.
Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
Интернет – ресурсы:
1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). 2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). 3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).