

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 И.А. Злобина

31.08.2020

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура**

44.02.01

Дошкольное образование

4 курс

Алексеевка, 2020

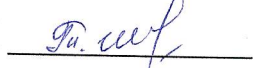
Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 44.02.01, Дошкольное образование с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н.

Разработчик:

Голубова Н.И., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

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

Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Председатель ПЦК  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, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета и дифференцированного зачета. КИМ разработаны в соответствии с основной профессиональной образовательной программой с учетом профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном, общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 года № 544 н. программой по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование и программой учебной дисциплины Физическая культура.

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: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни</p> | <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:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы 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 | 18 | 15 | 11 |

| | | | |
|--|----|----|----|
| перекладине (юноши) (раз) | | | |
| 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...

- учебный предмет в школе;
- выполнение упражнений;
- 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 большой 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. Техникой 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 двухжанный 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) полуелочкой
- 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. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 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 НИИ, 2003 г., – 184 с. |
| Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с. |
| 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 |
| 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). |

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники

Основная литература

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп. – М.:Просвещение,2019. – 271 с.
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Дополнительные источники

1. 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.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7. Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
8. Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
9. Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
10. 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
11. Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.

Электронные издания (электронные 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).

Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Урок 06. Организация самостоятельных занятий физической культурой - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/>

Урок 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/>

Урок 12. Физическое совершенствование. Гимнастика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/>

Урок 14. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

Урок 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание» - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/start/95760/>

Урок 17. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Лыжная подготовка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/start/>

Урок 18. Прыжок в длину с места - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/>

Урок 19. Челночный бег 3x10 м - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/>

Урок 21. Физическое совершенствование. Спортивные игры - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/>

Урок 33. Физическое совершенствование. Лапта - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/>

Урок 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/>

Урок 4. Бег на 100 метров - техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/>

Урок 41. Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/>

Урок 42. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/>

Урок 49. О.Ф.П. Круговая тренировка - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/>

Урок 50. Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/>

Урок 51. Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/>

Урок 53. Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/>

Цифровая образовательная среда СПО PROFобразование:

1. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/88477> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/86140> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. —

URL: <https://profspo.ru/books/98592> (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006> (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

5. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830> (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

Электронно-библиотечная система:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/88477.html>

<http://www.iprbookshop.ru/95635.html>

<http://www.iprbookshop.ru/87872.html>

<http://www.iprbookshop.ru/85501.html>

<http://www.iprbookshop.ru/94698.html>

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>