Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«БЕЛОВСКИЙ МНОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Комплект

контрольно-оценочных средств

учебной дисциплины

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности **13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)**

Гр. ЭС16

Форма обучения: **очная**

Рассмотрен
Заседание ЦМК
Протокол №_____
_____
«____»_____ 201_г.

Утверждаю
Зам. директора по УР
ГПОУ БМТ
_____А .Р .Анохина
«____»_____ 201__г

Белово
2016

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработан на основании положений:
основной профессиональной образовательной программы по специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям) программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
ДУ 3 использовать координационные способности: выносливость, ловкость, гибкость направленные на оздоровительное влияние сердечнососудистой, дыхательной, нервно – мышечной системы с использованием музыкального сопровождения.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Знать основы здорового образа жизни
ДЗ3 основы ритмической деятельности.
ДЗ4 о роли олимпийского движения направленного на воспитание культуры общества

Проверяемые общие компетенции:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	**Виды аттестации**	
	Текущий контроль	*Промежуточная аттестация*
У1. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	зачет
ДУ 3 использовать координационные способности: выносливость, ловкость, гибкость направленные на оздоровительное влияние сердечнососудистой, дыхательной, нервно – мышечной системы с использованием музыкального сопровождения.	Оценка выполнения заданий на практических занятиях	Тест
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка по результатам устного опроса	Устный опрос
З2. Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса	Устный опрос
Д33 основы ритмической деятельности.	Оценка по результатам устного опроса	Устный опрос
Д34 о роли олимпийского движения направленного на воспитание культуры общества	Оценка по результатам устного опроса	Устный опрос

4. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений.

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания					
	У1	ДУ2	З1	З2	ДзЗ	ДЗ4
Раздел 1. Легкая атлетика						
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)					
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	Выполнение контрольных нормативов.					
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды легкой атлетики	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)					
Раздел 2. Баскетбол						
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)		УО	Устный опрос		
Раздел 3. Волейбол						
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)		УО	Устный опрос		
Раздел 4. Лыжная подготовка						
Тема 4.1. Основные приемы используемые при изучении лыжных ходов.	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)					

	Раздел 5. Гимнастика					
Тема 5.1. Разновидности техники упражнений на гибкость Тема 5.2 Ритмическая гимнастика	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)	Тест			Устный опрос	
Раздел 6 Туризм						
Тема 6.1. Разновидности туризма	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)					
Раздел 7 Атлетическая гимнастика						
Тема 7.1. Особенности занятий силовой подготовки.	Выполнение контрольных нормативов (Зачет)					

5. Распределение типов и количества контрольных заданий по элементам знаний и умений, контролируемых на промежуточной аттестации.

Содержание учебного материала по программе УД	**Тип контрольного задания**		
	У1	З1	З2
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Разновидности техники бега со старта	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Тема 1.2. Особенности начала занятия по легкой атлетике	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Тема 1.3. Скоростно-силовые виды	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+

легкой атлетики			
Раздел 2. Баскетбол			
Тема 2.1. Основные приемы используемые при игре в баскетбол	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 3. Волейбол			
Тема 3.1. Основные приемы используемые при игре в волейбол	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 4.Лыжная подготовка			
Тема 4.1. Основные приемы используемые при изучении лыжных ходов	оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1.Основные приемы используемые при изучении гимнастических упражнений	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 6. Туризм			
Тема 6.1. Основные приемы используемые при изучении туристического оборудования	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+
Раздел 7. Атлетическая гимнастика			
Тема 7.1. Основные приемы используемые	Оценка выполнения контрольных нормативов	+	+

для силовой подготовки			

Структура контрольного задания
Текст задания. Текущий контроль
Практическое задание
Время на подготовку и выполнение:
подготовка 45 мин.;
оформление и сдача 45 мин.;
всего1 час 30 мин.

Выполните обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности.

Примерные обязательные контрольные задания:
(выполняются в течение семестра)

- Бег 30 м
- Бег 60 м
- Бег 100 м
- Челночный бег 3Х10 м
- Прыжки в длину с места
- Метание гранаты (500гр девушки и 700гр юноши)
- Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек
- Бег 3000м
- Бег 2000м
- Лыжный поход (2км-девушки, 3 км-юноши)
- Наклон вперед из положения стоя
- Подтягивание на перекладине
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в баскетбол
- Выполнение основных приемов, используемых при игре в волейбол
- Выполнение основных приемов, используемых при техники упражнений в гимнастике.
- Выполнение основных приемов, используемых при техники упражнений в атлетической гимнастике.

Текст задания:

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.

Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование). Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 30м , 60 м, 100м.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с низкого старта. Без

	заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.5; девушки 5.0 Бег 60 м: юноши 8.4; девушки 10.0 Бег 100 м: юноши 13.2; девушки 15.7
хорошо	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.7; девушки 5.2 Бег 60 м: юноши 8.6; девушки 10.2 Бег 100 м: юноши 13.8; девушки 16.0
удовлетворительно	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.9; девушки 5.4 Бег 60 м: юноши 8.8; девушки 10.4 Бег 100 м: юноши 14.0; девушки 16.0
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45мин.;

всего1 час 30 мин.

Текст задания:

Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу юноши, от скамейки девушки.(количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью кубика (размер 7х7см.), не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для женщин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с результатом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 42

	раза Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке 16 раз
хорошо	Упражнение выполнено результатом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 36 раз Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке 13 раз
удовлетворительно	Упражнение выполнено с результатом Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 32 раза Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке 11 раз
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Выполните сообщения по одной из тем.

Перечень тем:

1. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм.
2. Аутогенная тренировка как средство психической саморегуляции и воспитания.
3. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
4. Диагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физической культуры.
5. Первая помощь при травмах и обморожениях.
6. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Методические рекомендации по выполнению сообщения

Сообщение – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного выступления содержания работы, результатов изучения научной проблемы, обзор соответствующих литературных и других источников. Как правило, сообщение имеет научно-информационное назначение.

Это самостоятельная работа обучающегося, в которой раскрывается суть исследуемой проблемы, изложение материала носит проблемно-тематический характер, показываются различные точки зрения на проблему. Содержание сообщения должно быть логичным.

Выбор темы сообщения определяется обучающимися самостоятельно в соответствии с перечнем тем. Темы сообщений разрабатывает преподаватель учебной дисциплины.

Сообщение, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть

5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения. *В оглавлении* приводятся наименования структурных частей сообщения, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении дается общая характеристика сообщения: обоснование темы, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в сообщении; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема сообщения. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме и полностью её раскрывать.

Обязательным для сообщения является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части сообщения ссылок на использованные источники.

В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели сообщения. В заключении обучающийся также может изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно.

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). Приложения следует оформлять как продолжение сообщения на его последующих страницах.

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов.

Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	**Основные показатели оценки результата**	**Оценка**
У1. Уметь использовать	Выполнение	

физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	контрольных нормативов	
31. Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	соответствует требованиям к защите сообщения	
З2. Знать основы здорового образа жизни	соответствует требованиям к защите сообщения	

ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	**Физические способности**	**Контрольное упражнение (тест)**	**Возраст, лет**	**Оценка**					
				Юноши			**Девушки**		
				5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	Скоростные	Бег 60 м	16-16 18 и ст.	7,7 и выше 7,6	8,0-7,8 8,0-7,7	8,1 и ниже 8,1	8,5 и выше 8,4	8,8-8,6 8,8-8,5	8,9 и ниже 8,9
		Бег 100 м	16-16 18 и ст.	14,2 и выше 13,2	15,0-14,3 13,8-13,3	15,1 и ниже 13,9 и ниже	16,2 и выше 15,7 и выше	18,0-16,3 16,3-15,8	18,1 и ниже 16,4 и ниже
		Челночный бег 3×10 м, с	16-16 18 и ст.	7,2 и выше 7,2	7,5–7,3 7,5–7,3	7,6 и ниже 7,6	8,4 и выше 8,4	8,7–8,5 8,7–8,5	8,8 и ниже 8,8
2	Координационные	Прыжки в длину с места, см	16-16 18 и ст.	240 и выше 240	220–239 220–239	219 и ниже 219	190 и выше 190	180–189	169 и ни

								180-189	же 169
3	Скоростно-силовые	Метание гранаты (500гр дев. и 700гр юн)	16-16 18 и ст.	35 и выше 35 и выше	30-34 34-30	29 и ниже 29 и ниже	22 и выше 22 и выше	18-21 18-21	16 и ниже 16 и ниже
		Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	16-16 18 и ст.	30 и выше 30 и выше	26-29 26-29	25 и ниже 25 и ниже	26 и выше 26 и выше	23-25 23-25	24 и ниже 24 и ниже
		Бег 3000 м	16-16 18 и ст.	13.00 мин и выше 12.00	13.50–13.01 12.35-12.01	13.51 и ниже 12.36			
4	Выносливость	Бег 2000 м	16-16 18 и ст.				10.00 и выше 10.15 и выше	11.30-10.01 11.50-10.16	11.31 и ниже 11.51 и ниже
		Лыжный гонки 3км(юн) 2км(дев)	16-16 18 и ст.	16.00 и выше 16.00 и выше	18.00-16.01 18.00-16.01	18.01 и ниже 18.01 и ниже	14.00 и выше 14.00 и выше	14.30-14.01 14.30-14.01	14.31 и ниже 14.31 и ниже
		Наклон вперед из положения стоя, см	16-16 18 и ст.	Достать ладонями пола Достать ладонями пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола		Достать ладонями пола Достать ладонями пола	Достать пальцами пола Достать пальцами пола	

5	Силовые	Подтягивание на перекладине	16-16 18 и ст	12 и выше 12	10-11 10-11	9 и ниже 9	15 и выше 15	10-14 10-14	9 и ниже 9

По результатам защиты сообщения выставляется оценка.

Оценку «отлично» получают работы, в которых делаются самостоятельные выводы, дается аргументированная критика и самостоятельный анализ фактического материала на основе глубоких знаний литературы по данной теме.

Оценка «хорошо» ставится тогда, когда в работе, выполненной на достаточном теоретическом уровне, полно и всесторонне освещаются вопросы темы, но нет должной степени самостоятельности.

Оценку «удовлетворительно» имеют работы, в которых правильно освещены основные вопросы темы, но не проявилось умение логически стройного их изложения, самостоятельного анализа источников, содержатся отдельные ошибочные положения.

Оценку «неудовлетворительно» обучающийся получает в случае, когда не может ответить на замечания, не владеет материалом работы, не в состоянии дать объяснения выводам и теоретическим положениям данной проблемы. В этом случае студенту предстоит повторная защита.

Рассмотрено
на заседании ЦМК
Протокол №_____
«____» _____ 20_ г.
Председатель
_____И. С. Тимофеева

Утверждено
Заместитель директора по УР
_____А.Р.Анохина
«___»_____20_ г.

2 семестр

Зачетная работа
по дисциплине ОГСЭ.04

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	**Вопросы**	**Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)**	**Часть В**
1	Что понимается под физической культурой;	А. Выполнение физических упражнений, спортивные сооружения. Б.Здоровый образ жизни. В. Все вместе.	

2	ЧСС человека в состоянии покоя:	А. от40 до 80 уд.мин Б. от 90 до 100 уд.мин В. от 30 до 70 уд.мин	
3	Какого цвета олимпийский флаг;	А. Красный Б. Зеленый В. Белый	
4	Время прекращения приема пищи до тренировки;	А. за 4 часа Б. за 30 мин. В. за 2 часа	
5	Размер баскетбольной площадки;	А. 20х12м. Б. 28х15 м. В.26х14 м.	
6	Длина круговой беговой дорожки;	А. 600 м. Б. 200 м. В. 400 м.	
7	Вес мужской легкоатлетической гранаты;	А.600 гр. Б. 800 гр. В. 700 гр.	
8	Высота мужской волейбольной сетки;	А.243 см. Б. 220 см. В. 263 см.	
9	В каком году Олимпийские игры проходили в наше стране;	А. 1970 г. Б. 1978 г. В. 1980 г.	
10	Назовите сколько золотых медалей завоевали Советская Олимпийская команда в 1952 г.;	А.22 шт. Б. 11 шт. В. 30 шт.	
11	Сколько периодов и сколько минут играют в баскетболе;	А. 2х15 мин. Б. 3х10 мин. В. 4х10 мин	
12	Алкоголь накапливается и задерживается в организме на…	А. 3-5 дней Б. 6 дней В. 20 дней	
13	Анаболетические препараты естественное развитие организма;	А. Нарушают Б. Стимулируют В. Ускоряют	
14	Правильно можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь ее…;	А. Затылком,ягодицами,пятками Б. Затылком, спиной, пятками В. Затылком,лопатками,ягоди-цами,пятками	
15	В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоящихся в 776 г. До н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной….	А. Двойной длине стадиона; Б. 200м; В. Одной стадии	

16	Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике	А. булава Б. скакалка В. кольца	
16	Время заключительной части урока	А. 10-15 мин. Б. 5- 10 мин. В. 3 - 5 мин	
18	Должен ли судья остановить игру, если мяч попадает в него и отскакивает в поле в футболен;	А. да Б. По разрешению судьи В. нет	
19	Темный цвет крови при;	А. артериальном Б. венозном В. капиллярном	
20	Символ Олимпиады в Москве 1980 г .был;	А. заяц Б. медведь В. волк	
21	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в ……		
22	Завершите утверждение вписав соответствующее слово в бланк ответов. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ……		

Ключи. Вариант 1

Часть А (теоретическая часть)		Часть В
1	А	
2	А	
3	В	
4	В	
5	В	
6	А	
7	Б	
8	А	
9	Б	
10	А	
11	Б	
12	В	

13	А	
14	В	
15	В	
16	В	
16	А	
18	В	
19	Б	
20	А	
21		Защите
22		Кувырок вперед и кувырок назад

Практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45мин.;

всего1 Часа30 мин.

Текст задания:

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.

Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование).**О**пределение уровня физической подготовленности студентов: бег на 30м , 60 м, 100м.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.5; девушки 5.0 Бег 60 м: юноши 8.4; девушки 10.0 Бег 100 м: юноши 13.2; девушки 15.7
хорошо	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.7; девушки 5.2 Бег 60 м: юноши 8.6; девушки 10.2 Бег 100 м: юноши 13.8; девушки 16.0
удовлетворительно	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.9; девушки 5.4 Бег 60 м: юноши 8.8; девушки 10.4 Бег 100 м: юноши 14.0; девушки 16.0
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45 мин.;

всего1 Часа30 мин.

Текст задания:

Легкая атлетика. Техника сбега на средние дистанции .

Техника бега на средние дистанции (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование).**О**пределение уровня физической подготовленности студентов: бег на 500м. девушки. Бег на 1000 м юноши.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с высокого старта. Без заступа с результатом Бег 500 м: девушки 1.50 Бег 1000м: юноши 4.02
хорошо	Упражнение выполнено с высокого старта. Без заступа с результатом Бег 500 м: девушки 2.00 Бег 1000м: юноши 4.16
удовлетворительно	Упражнение выполнено с высокого старта. Без заступа с результатом Бег 500 м: девушки 2.10 Бег 1000м: юноши 4.31
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

3 семестр

Зачетная работа

по дисциплине ОГСЭ.04

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)	Часть В
1	Учащимся с нарушение осанки рекомендуется спать...	А.- на левом боку Б. - на правом боку В. – на спине или животе	
2	Один из способов прыжка в высоту в легкой атлетике обозначается как;	А. прыжок с разбега В. прыжок без разбега Г. перешагивание	

3	Ожирение это..	А. нарушение обмена веществ Б.снижение иммунитета В.перегрузка организма	
4	Утомление возникает в результате…	А.при черезмерной физической нагрузке. Б.при отрицательных эмоциях В.при положительных эмоциях	
5	Нормой ежедневной величины энергозатрат у старших юношей является;	А. 1000-2000 кклал/сут. В. 500-1000 ккал/сут. Г. 3500-4300 ккал/сут.	
6	Как называется специальная спортивная обувь для занятий легкой атлетикой;	А. тапки Б. ботинки В. шиповки	
7	Динамическая сила это	А. способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление Б. способность противостоять утомлению В. способность выполнять координационно-сложные двигательные действия	
8	Стоя на одной ноге и касаясь ее пяткой другой ноги, руки вытянуты вперед, тест на	А.техника движения Б.быстроты реакции В.равновесия	
9	Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч	А. 3 человека Б.12 человек В. 4 человека	
10	Размер волейбольной площадки	А. 18х9 м Б.20х21 м В.24х18 м	
11	В каком году состоялись игры Х11 Белый Олимпиада	А. Инсбрук Б.Пекин В.Шамони	
12	Какие события появились на то, что игры У1,Х11,Х333 Олимпиады не состоялись	А. Первая мировая война и Великая Отечественная война Б.Не были организованы В.Бойкот	
13	Оказание первой помощи тонущему	А.удалить воду из легких и дыхательных путей, сделать искусственной дыхание	

		Б.вытащить тонущего из воды и вызвать скорую помощь В.вытащить из воды и облить прохладной водой..	
14	Проведение утренней гимнастики на открытом воздухе в зимнее время для учащихся 5-11 классов рекомендуется проводить;	А. минус 15 градусов Б.минус 30 градуов В.минус 20 градусов	
15	Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет своей штрафной площади рукой	А.назначается 11-метровой удар Б.назначается свободный удар В.игра продолжается	
16	Каждый участник похода должен уметь;	А. ориентироваться на луну Б.ориентироваться на месте без карты(с компасом и без) В.ориентироваться в пространстве	
16	Жест в баскетболе ладонью и указательный палец образуют букву Т означает	А. включить время игры Б.перерыв в игре В.окончание игры	
18	Быстрота это	А.способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление Б.способность противостоять утомлению В.способность выполнить координационно-сложное двигательное действия	
19	Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения	А. Основы техники Б.ведущего звена техники В.подводящих упражнений Г.исходного положения	
20	Нагрузка физических упражнений характеризуется	А.подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий Б.величиной их воздействия на их организм В.временем и количеством упражнений повторений двигательных действий Г.напряжением определенных	

		мышечных групп	
21	Какие удары по мячу вы знаете…		

Ключи. Вариант 1

Часть А (теоретическая часть)		Часть В
1	Б	
2	В	
3	А	
4	Б	
5	В	
6	В	
7	Б	
8	Б	
9	В	
10	А	
11	Б	
12	А	
13	А	
14	В	
15	А	
16	В	
16	А	
18	А	
19	А	
20	Б	
21		Атакующий, крученый, головой

Практическое задание

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45 мин.;

всего1 Часа 30 мин.

Текст задания:

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника основных лыжных ходов.

Старт, стартовый разгон, финиширование. **О**пределение уровня физической подготовленности студентов: Лыжные гонки: 2 км (девушки), 3 км (юноши).

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено. Первые 5 результатов. Юноши 3 км

	Девушки 2 км
хорошо	Упражнение выполнено с 6 по 10 результат. Юноши 3 км Девушки 2 км
удовлетворительно	Упражнение выполнено в полном объеме, без учета времени. Юноши 3 км Девушки 2 км
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

4 семестр

Зачетная работа
по дисциплине ОГСЭ.04

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	**Вопросы**	**Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)**	**Часть В**
1	Что такое гиподинамия	А- вид спорта Б- малоподвижный образ жизни В- акробатические упражнения	
2	Экстренное торможение на лыжах	А- плугом Б- на параллельных лыжах В- лечь на бок или сесть	
3	Что такое адаптация	А-приспособление организма к окружающей среде Б- один из видов болезни В- прибор для определения сил	
4	Правильная осанка формируется	А. сама по себе Б. влиянием физических упражнений В. с помощью рационального питания	
5	При малоподвижном образе жизни	А.повышается работоспособность Б.замедляется процесс старения В.развивается слабость сердечной мышцы	

6	Через какую скакалку легче прыгать	А.длинную Б.короткую В.среднюю	
7	Страна, где появилась первая футбольная команда	А.Россия Б.Англия В.Франция	
8	Девиз олимпийских игр	А.олимпийцы среди нас Б.быстрее, выше, сильнее!! В. О, спорт! Ты- мир.	
9	Что означает быть быстрым	А.быстро обучать новым движениям Б.проявлять способность связок быстро сокращаться и расслабляться В.совершать действие минимальный отрезок времени	
10	В каком возрасте гибкость максимальна	А.10- 13 лет Б.15- 16 лет В.18- 20 лет	
11	Длинна марафонской дистанции	А.32км. 192м Б.42км. 192м В.40км. 192м	
12	В каком спорте больше проявляется ловкость	А.баскетбол Б.тяжелая атлетика В.гребля	
13	Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей	А.7- 10 лет Б.11- 13 лет В14- 16 лет	
14	Для измерения ловкости используют тест	А.6- минутный бег Б.бег на 30м В.челночный бег	
15	Ходьба представляет собой движения	А.циклическое Б.ациклическое В.обычное	
16	Повреждение мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов характерны для занятий	А.бильярд Б.шахматы В.борьбой	
16	Назовите начальный этап закаливание водой	А.обтирание Б.обливание В.плавание	
18	Отличительные внешние признаки утомления организма человека	А.отдышка, потливость Б.повышенный пульс В.головная боль	
19	Что означает поднятая вверх рука судьи в футболе	А.свободный удар Б.угловой В.окончание игры	
20	Оптимальная численность туристической группы	А.25- человек Б.от 4 до 12 человек	

	составляет	В.от 25 до 30 человек	
21	Какие виды опорных прыжков вы знаете…		
22	Какие виды блокировки вы знаете…		

Ключи. Вариант 1

Часть А (теоретическая часть)		Часть В
1	В	
2	В	
3	А	
4	А	
5	В	
6	А	
7	В	
8	В	
9	А	
10	А	
11	А	
12	А	
13	А	
14	А	
15	А	
16	Б	
16	Б	
18	Г	
19	Б	
20	Б	
21		Прыжок через гимн. Коня, гимн. козла
22		Одинарный, двойной, тройной

Практическое задание 1

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45 мин.;

всего1 Часа 30 мин.

Текст задания:

Легкая атлетика. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега.

Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование).**О**пределение уровня физической подготовленности студентов: бег на 30м , 60 м, 100м.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.5; девушки 5.0 Бег 60 м: юноши 8.4; девушки 10.0 Бег 100 м: юноши 13.2; девушки 15.7
хорошо	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.7; девушки 5.2 Бег 60 м: юноши 8.6; девушки 10.2 Бег 100 м: юноши 13.8; девушки 16.0
удовлетворительно	Упражнение выполнено с низкого старта. Без заступа с результатом Бег 30 м: юноши 4.9; девушки 5.4 Бег 60 м: юноши 8.8; девушки 10.4 Бег 100 м: юноши 14.0; девушки 16.0
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Практическое задание 2

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45 мин.;

всего1 Часа 30 мин.

Текст задания:

Легкая атлетика. Техника сбега на средние дистанции .

Техника бега на средние дистанции (высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование). Определение уровня физической подготовленности студентов: бег на 500м. девушки. Бег на 1000 м юноши.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с высокого старта. Без заступа с результатом Бег 500 м: девушки 1.50 Бег 1000м: юноши 4.02
хорошо	Упражнение выполнено с высокого старта. Без заступа с результатом Бег 500 м: девушки 2.00 Бег 1000м: юноши 4.16
удовлетворительно	Упражнение выполнено с высокого старта. Без заступа с результатом

	Бег 500 м: девушки 2.10 Бег 1000м: юноши 4.31
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

5 семестр

Зачетная работа
по дисциплине ОГСЭ.04

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	**Вопросы**	**Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)**	**Часть В**
1	Первая помощь при ударе о твердую поверхность и при 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	
2	Нормальной можно считать осанку, если Вы стоя у стены, касаетесь ее;	А.затылком,ягодицами,пятками Б.лопатками,ягодицей,пятками В. затылком,спиной,пятками Г.силы мышц	
3	Выносливость человека зависит от…	А.Функциональных возможностей организма. Б. быстроты двигательной реакции. В. Устойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть. Г. Силы мышц	
4	Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы олимпийских игр в …	А. лёгкой атлетике Б. плавании В. гимнастике Г. лыжных гонках	
5	Первые игры Олимпиады праздновались в…	А.1896 г Б.1898 г В.1900 г Г.1902 г	
6	При малоподвижном образе жизни…	А. повышается работоспособность Б. замедляется процесс старения В. Развивается слабость сердечной мышцы	
7	Физическая подготовка	А. процесс воспитания физических качеств	

	представляет собой…	Б. Физическое воспитание с ярко выраженным эффектом В. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью Г. Процесс укрепления здоровья	
8	Кислород переносит…	А. гемоглобин Б. оксигемоглобин В. плазма Г. углекислота	
9	Когда празднуются олимпийские игры…	А. Это зависит от решения МОК Б. в течении первого года празднуемой олимпиады В. в течении последнего года празднуемой олимпиады	
10	Какой награды удостаивался победитель античных Олимпийски игр…	А. медаль Б. Оливковая ветвь В. лента чемпиона Г. кубок	
11	Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в …	А. олимпийской хартии Б. Олимпийской клятве В. положении об олимпийской солидарности Г. официальных разъяснениях МОК	
12	В каком варианте правильно названы цвета олимпийского символа (пять переплетённых колец)	А. синий чёрный красный жёлтый зелёный Б. красный жёлтый фиолетовый коричневый белый В. Синий чёрный голубой белый красный Г. желтый зелёный коричневый голубой красный	
13	Ускоренное физическое развитие называется…	А. акселерация Б. дегенерация В. ретардация Г. остенезация	
14	Абсолютная сила – это…	А. максимальная сила проявляемая человеком Б. Способность человека преодолеть внешнее сопротивление В. Проявление максимального мышечного напряжение в статическом режиме работы мышц Г. сила проявляемая за счет активных волевых усилий	

15	Ответ на заранее известный сигнал заранее известным движением называется…	А. двигательной реакцией Б. скорость одиночного движения В. Скоростными способностями Г. быстротой реакции	
16	Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется…	А. скоростным индексом Б. абсолютным запасом скорости В. Коэффициентом проявления скоростных способностей Г. Скоростной выносливостью	
16	Группа которая формируется из учащихся имеющих незначительное отклонение в физическом развитии и состоянии здоровья а также недостаточную физическую подготовленность называется…	А. группой общей физической подготовки Б. Физической группой В. средне медицинской группой Г. Подготовительной группой	
18	Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до…	А. 120-130 уд. В мин. Б. 130-140 уд. В мин. В. 140-160 уд. В мин. Г. 160 и более уд. В мин.	
19	В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкульт паузы проводятся…	А.На общеобразовательных уроках при первых признаках утомления у учащихся. Б. На уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому. В. В спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха. Г. После окончания каждого урока.	
20	Укажите как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и тоже задание учителя физической культуры.	А. Фронтальный. Б. Поточный. В. Одновременный. Г. Групповой.	
21	Какие виды прыжков в высоту вы знаете…		
22	Какие виды плавания вы знаете…		

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45 мин.;

всего1 Часа30 мин.

Текст задания:

Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника основных лыжных ходов.

Старт, стартовый разгон, финиширование. **О**пределение уровня физической подготовленности студентов: Лыжные гонки: 2 км (девушки), 3 км (юноши).

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено. Первые 5 результатов. Юноши 3 км Девушки 2 км
хорошо	Упражнение выполнено с 6 по 10 результат. Юноши 3 км Девушки 2 км
удовлетворительно	Упражнение выполнено в полном объеме, без учета времени. Юноши 3 км Девушки 2 км
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

Время на подготовку и выполнение:

подготовка 45 мин.;

оформление и сдача 45 мин.;

всего1 Часа 30 мин.

Текст задания:

Гимнастика. Подтягивания в висе юноши (кол. раз).; приседания на одной ноге девушки (кол. раз).

Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Приседания на одной ноге девушки.

Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Упражнение выполнено с результатом Приседания на одной ноге девушки 12 раз Подтягивания в висе юноши 15 раз
хорошо	Упражнение выполнено результатом Приседания на одной ноге девушки 10 раз Подтягивания в висе юноши 12 раз
удовлетворительно	Упражнение выполнено с результатом Приседания на одной ноге девушки 8 раз Подтягивания в висе юноши 8 раз.
неудовлетворительно	Упражнение не выполнено.

6 семестр

Зачетная работа
по дисциплине ОГСЭ.04

Часть А(обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ) (задания № 1-20)	Часть В
1	Что такое гиподинамия	А- вид спорта Б- малоподвижный образ жизни В- акробатические упражнения	
2	Экстренное торможение на лыжах	А- плугом Б- на параллельных лыжах В- лечь на бок или сесть	
3	Что такое адаптация	А-приспособление организма к окружающей среде Б- один из видов болезни В- прибор для определения сил	
4	Правильная осанка формируется	А. сама по себе Б. влиянием физических упражнений В. с помощью рационального питания	
5	При малоподвижном образе жизни	А.повышается работоспособность Б.замедляется процесс старения В.развивается слабость	

		сердечной мышцы	
6	Через какую скакалку легче прыгать	А.длинную Б.короткую В.среднюю	
7	Страна, где появилась первая футбольная команда	А.Россия Б.Англия В.Франция	
8	Девиз олимпийских игр	А.олимпийцы среди нас Б.быстрее, выше, сильнее!! В. О, спорт! Ты- мир.	
9	Что означает быть быстрым	А.быстро обучать новым движениям Б.проявлять способность связок быстро сокращаться и расслабляться В.совершать действие минимальный отрезок времени	
10	В каком возрасте гибкость максимальна	А.10- 13 лет Б.15- 16 лет В.18- 20 лет	
11	Длинна марафонской дистанции	А.32км. 192м Б.42км. 192м В.40км. 192м	
12	В каком спорте больше проявляется ловкость	А.баскетбол Б.тяжелая атлетика В.гребля	
13	Наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей	А.7- 10 лет Б.11- 13 лет В14- 16 лет	
14	Для измерения ловкости используют тест	А.6- минутный бег Б.бег на 30м В.челночный бег	
15	Ходьба представляет собой движения	А.циклическое Б.ациклическое В.обычное	
16	Повреждение мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов характерны для занятий	А.бильярд Б.шахматы В.борьбой	
16	Назовите начальный этап закаливание водой	А.обтирание Б.обливание В.плавание	
18	Отличительные внешние признаки утомления организма человека	А.отдышка, потливость Б.повышенный пульс В.головная боль	
19	Что означает поднятая вверх	А.свободный удар Б.угловой	

	рука судьи в футболе	В.окончание игры	
20	Оптимальная численность туристической группы составляет	А.25- человек Б.от 4 до 12 человек В.от 25 до 30 человек	
21	Какие виды опорных прыжков вы знаете…		
22	Какие виды блокировки вы знаете…		

Задания на дифференцированный зачет

по учебной дисциплине ОГСЭ.04

Пояснительная записка

Задания на дифференцированном зачете проверяют знания и умения студентов по специальностям: 13.02.11 – техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

В соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта программа изучения дисциплины рассчитана на 116 часов.

Форма итогового контроля – дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится в течение 130 минут. Задания на дифференцированный зачет по учебной дисциплине «физическая культура» состоят из двух частей: тесты по теории и практическая часть состоящая из трех упражнений : прыжок в длину с места, упражнения на пресс, подтягивание на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине для девушек. Контрольные задания охватывают все темы рабочей программы дисциплины «физическая культура».

Задания для дифференцированного зачета по учебной дисциплине «физическая культура» теоретическая часть состоят из двух частей А(обязательной) и В(дополнительной).

Каждое правильно выполненное задание части А оценивается одним баллом.

Задания части 2 оцениваются: 2 балла: нет ошибок; 1 балл: допущена одна ошибка; 0 баллов: допущены две и более ошибок.

Задания оцениваются по 5 – бальной шкале. Оценка, полученная на дифференцированном зачете, является итоговой.

1. Результаты изучения дисциплины, подлежащие проверке

1.1. общие компетенции

В результате контроля и оценки по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих общих компетенций:

Таблица1

Общие компетенции	Показатели оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Умение организовывать собственную деятельность, выбирать методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	умение принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях; знание ответственности за принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях Владение различными способами поиска информации; Оперативный и самостоятельный поиск необходимой информации, обеспечивающий наиболее быстрое и эффективное выполнение производственных задач умение использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. Практический опыт работы в коллективе и команде, эффективного общения с обучающимися, инженерно-педагогическим составом умение брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий. Умение самостоятельно

	определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

В результате освоения дисциплины обучающийся будет **знать:**

1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

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

1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
4 выполнять приемы страховки и самостраховки;
5 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
6 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

2. Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

3. Оценка освоения курса учебной дисциплины

3.1. Общие положения

Основной целью оценки изучения курса учебной дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка изучения курса учебной дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценка результатов выполнения практических работ; тестовый контроль; оценка защиты реферата.

3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины:

Контрольные нормативы по физической культуре (практическая часть)

Контрольные упражнения		5			4			3		2
		100	90	80	55	50	45	30	15	0
Прыжок в длину с места	М	265	245	235	225	215	210	205	185	160
	д	215	210	205	200	195	190	180	160	150
подтягивание	М	24	20	18	16	12	10	8	6	3
	д	26	25	24	23	22	21	16	13	9
Упражнения на пресс	М	56	54	50	48	40	38	30	25	20
	д	54	45	40	38	35	30	25	20	15

Шкала перевода баллов в отметку по пятибалльной системе

Отметка	Необходимое к*оличество баллов*
«3» («удовлетворительно»)	*20-29*
«4» («хорошо»)	*30-35 (не менее одного задания дополнительной части)*
«5» («отлично»)	*36-41 (не менее двух заданий дополнительной части)*

Технологическая матрица

	Темы	Часть А (задания № 1-20)	Часть В (задания № 21-22)
Тема 1.1.	Легкая атлетика	6. 11. 19.	
Тема 1.2.	Лыжные гонки	7. 16.	
Тема 2.1.	Атлетическая гимнастика Гимнастика	1. 2. 15. 16.	22
Тема 2.2.	Туризм	4. 10. 12.	
Тема 2.3	Спортивные игры	3. 5. 8. 9. 18.	21
Тема 3.1.	Олимпийские игры	11. 14. 20.	

Инструкция по выполнению работы

Задания на дифференцированный зачет по физической культуре состоит из двух частей, включающих в себя задания практической и теоретической части.

Теоретическая часть состоит из частей А и В (задания по темам: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, атлетическая гимнастика, туризм) состоит из 22 заданий с выбором ответа. К каждому заданию приводится четыре варианта ответа, из которых только один верный. Рекомендуемое время на выполнение части – 45 минут. При выполнении заданий части А обведите кружком номер выбранного ответа в зачетной работе. Часть В состоит из 2 заданий, на которые надо дать краткий ответ в виде слова (словосочетания), цифры или последовательности цифр.

Если Вы обвели не тот номер, то зачеркните этот обведённый номер крестиком и затем обведите номер нового ответа.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Рассмотрено
на заседании ЦМК
Протокол №_____
«____» _____ 2016 г.
Председатель
_____И.С.Тимофеева

Утверждено
Заместитель директора по УР
_____А.Р.Анохина
«___»_____2016 г.

Дифференцированный зачет
7 семестр

Зачетная работа
по дисциплине ОГСЭ.04

Часть А (обязательная)

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (А1–А20) поставьте знак « 0 » в клеточке, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

№ п\п	Вопросы	Часть А (выбрать правильный ответ)	Часть В

		(задания № 1-20)	
1	Что понимается под физической культурой;	А. Выполнение физических упражнений, спортивные сооружения Б.Здоровый образ жизни В. Все вместе	
2	ЧСС человека в состоянии покоя:	А. от40 до 80 уд.мин Б. от 90 до 100 уд.мин В. от 30 до 70 уд.мин	
3	Какого цвета олимпийский флаг;	А. Красный Б. Зеленый В. Белый	
4	Время прекращения приема пищи до тренировки;	А. за 4 часа Б. за 30 мин. В. за 2 часа	
5	Размер баскетбольной площадки;	А. 20х12м. Б. 28х15 м. В.26х14 м.	
6	Длина круговой беговой дорожки;	А. 600 м. Б. 200 м. В. 400 м.	
7	Вес мужской легкоатлетической гранаты;	А.600 гр. Б. 800 гр. В. 700 гр.	
8	Высота мужской волейбольной сетки;	А.243 см. Б. 220 см. В. 263 см.	
9	В каком году Олимпийские игры проходили в наше стране;	А. 1970 г. Б. 1978 г. В. 1980 г.	
10	Назовите сколько золотых медалей завоевали Советская Олимпийская	А.22 шт. Б. 11 шт. В. 30 шт.	

	команда в 1952 г.;		
11	Сколько периодов и сколько минут играют в баскетболе;	А. 2х15 мин. Б. 3х10 мин. В. 4х10 мин	
12	Алкоголь накапливается и задерживается в организме на…	А. 3-5 дней Б. 6 дней В. 20 дней	
13	Анаболетические препараты естественное развитие организма;	А. Нарушают Б. Стимулируют В. Ускоряют	
14	Правильно можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь ее…;	А. Затылком,ягодицами,пятками Б. Затылком, спиной, пятками В. Затылком,лопатками,ягодицами,пятками	
15	В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоящихся в 776 г. До н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной….	А. Двойной длине стадиона; Б. 200м; В. Одной стадии	
16	Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике	А. булава Б. скакалка В. кольца	
16	Время заключительной части урока	А. 10-15 мин. Б. 5- 10 мин. В. 3 - 5 мин	
18	Должен ли судья остановить игру, если мяч попадает в него и	А. да Б. По разрешению судьи В. нет	

	отскакивает в поле в футболен;		
19	Темный цвет крови при;	А. артериальном Б. венозном В. капиллярном	
20	Символ Олимпиады в Москве 1980 г был;	А. заяц Б. медведь В. волк	
21	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в ……		
22	Завершите утверждение вписав соответствующее слово в бланк ответов. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как ……		

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Основные источники:

1.Бишаева,А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/А.А.Бишаева.-5-е изд.,стер.-Москва: Издательский центр «Академия»,2012.-304с

2.Барчуков,И.С. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для обучающихся СПО/ И.С. Барчуков.-Москва:Академия,2010.-123с.

Дополнительные источники:

1.Бишаева ,А.А.Физическое воспитание и валеология [Текст]: учебное пособие для студентов вузов в 3 ч./ А.А.Бишаева, В.Н.Зимин-Кострома-2011. -156с.

2.Ильинич ,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2011. -366 с.

3.Лях,В.И. Физическая культура[Текст]: учебник для учащихся 10-11 класса общеобразовательных учреждений/В.И.Лях,А.А.Зданевич.-2-е изд. Стер.-Москва: Просвещение,2007.-237с.

4.Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г. С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.

5.Туровский,И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры[Текст]:/И.М.Туровский- Москва:Академия,2006.-138с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru