

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Суджанский сельскохозяйственный техникум»

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
протокол № 5
от «30» апреля 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБПОУ «ССХТ»
Приказ № 143
от «30» апреля 2019 г.
Харламов Е.В.



Комплект

**контрольно-оценочных средств
ОУП.06 Физическая культура
по специальности
35.02.05 Агронимия**

Суджа 2019 г.

Контрольно-оценочные средства ОУП.06 Физическая культура составлен на основе примерной программы и Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 года №454. Зарегистрирован в Минюсте России 26 июня 2014 года №32871) по специальности 35.02.05. Агрономия).

Составитель: Яковлев В.Ю., преподаватель ОБПОУ «Суджанский сельскохозяйственный техникум»


Контрольно-оценочные средства ОУП.06 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссией

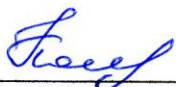
Протокол № 9 от 25 апреля 2019 г.

Председатель  Е.А. Чернышова

Контрольно-оценочные средства ОУП.06 Физическая культура рассмотрен и одобрен на заседании Методического совета

Протокол № 1 от 29 апреля 2019 г.

Председатель МС  О.Г. Кудинова

Заместитель директора по учебной работе  О.К. Косименко

1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательного учебного предмета ОГСЭ.04 Физическая культура

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

КОС разработаны на основании положений:

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки специальности 35.02.05 Агронимия

2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;– проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;- основы здорового образа жизни– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Комплексы упражнений	Зачет, дифференцированный зачет (тестовое задание),
У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Фронтальный опрос Комплексы упражнений Практические задания	
У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Комплексы упражнений Практические задания	
У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Комплексы упражнений Практические задания	
У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Комплексы упражнений Практические задания	
У6 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Практические задания	
У7 Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Контрольные нормативы	

31 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Задания в тестовой форме	
32 Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Задания в тестовой форме	
33 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Задания в тестовой форме	

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

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	ФО	ФО	ФО		ФО	ФО				
Раздел 3. Легкая атлетика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 4. Спортивные игры	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 5. Аэробика	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 6 Лыжная подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 7 Плавание	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН
Раздел 9 Военно-прикладная физическая подготовка	ТЗ	ТЗ	ТЗ	КУ	ПЗ		КУ ПЗ	КУ ПЗ	ПЗ	КН

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									
	З1	З2	З3	У1	У2	У3	У4	У5	У6	У7
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2							
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2							
Раздел 3. Легкая атлетика				З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2			З №1 ДЗ №2
Раздел 4. Спортивные игры				З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2		З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	
Раздел 5. Аэробика				З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2		З №1 ДЗ №2		З №1 ДЗ №2
Раздел 6 Лыжная подготовка	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2							
Раздел 7 Плавание				З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2		З №1 ДЗ №2		З №1 ДЗ №2
Раздел 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)				З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2			З №1 ДЗ №2
Раздел 9 Военно-прикладная физическая подготовка				З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2	З №1 ДЗ №2			З №1 ДЗ №2

З №1 – зачет №1 (за 1,2,3 семестр)

ДЗ №2 – Дифференцированный зачет №2 (за 4 семестр)

6. Структура контрольного задания

6.1. Текст задания

Зачет №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

Вариант I

1. Как располагается кисть на мяче в момент удара при выполнении верхней прямой подачи в волейболе?
 - 1.Снизу;
 - 2.Несколько сверху;
 - 3.Сбоку;
 - 4.Сверху.
2. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?
 - 1.с 1;
 - 2.со 2;
 - 3.с 3;
 - 4.с 4.
3. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?
 - 1.руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;
 - 2.руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
 - 3.руки опущены вниз;
 - 4.руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.
4. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?
 - 1.старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
 - 2.10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
 - 3.разбег, отталкивание, полет, приземление;
 - 4.разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.
5. В каком положении находится туловище во время отталкивания при прыжках в длину с разбега?
 - 1.сильно наклонено вперед;
 - 2.наклонено назад;
 - 3.в скрученном состоянии;
 - 4.сохраняет почти вертикальное положение.

6. Описать технику бега на короткие дистанции:

1. туловище отклонено назад, поясница прогнута;
2. туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
3. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
4. энергичные повороты туловища.

7. Строевые упражнения в гимнастике – это...

1. совместные действия в строю;
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения;
4. ОФП.

8. Вольные упражнения в гимнастике – это...

1. комплекс общеразвивающих упражнений;
2. комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;
3. упражнения на снарядах;
4. упражнения на брусьях.

9. Утренняя гимнастика относится к...

1. образовательно-развивающей гимнастике;
2. оздоровительной гимнастике;
3. спортивной гимнастике;
4. производственной.

10. Стойка в гимнастике – это...

1. положение лежа на полу;
2. вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
3. положение сидя;
4. исходное положение в строю.

11. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы?

1. бесшаговый, одношаговый, двухшаговый, четырехшаговый;
2. классический и свободный;
3. попеременный и одновременный;
4. по равнине, на подъеме и под уклон.

12. Какие ходы различают в попеременных ходах лыжных гонок?

1. двухшаговый и четырехшаговый;
2. одношаговый и двухшаговый;
3. повороты переступанием, спуски, бег по равнине;
4. ходы, подъемы, спуски, бег по равнине.

13. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем
- 1.40-50 уд/мин.
 - 2.60-80 уд/мин.
 - 3.100-120 уд/мин.
 4. 80-100 уд/мин.

14. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования?

- 1.Специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
- 2.Распоряжением директора техникума;
- 3.Инструкцией преподавателя физической культуры (тренера).
- 4.Учебной программой.

15. Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?

1. Углеводы;
2. Белки;
3. Минеральные вещества;
4. Жиры.

16. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее .. :

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
2. лопатками, ягодицами;
3. затылком, ягодицами,
4. Ягодицами.

17. Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления?

- 1.Фаза восстановления работоспособности;
2. Фаза «второго дыхания»;
3. Фаза временного снижения работоспособности.
- 4.Все ответы верны.

18. Как необходимо планировать двигательную нагрузку, чтобы получить тренировочный эффект?

1. Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа);
2. Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа);
3. 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов);
4. 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов);

19. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются ...

1. Профилактическим осмотром;

2. Диспансеризацией;
3. Врачебно-педагогическим контролем;
4. Обследованием.

20. С помощью какого теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке?

1. При помощи пробы Штанге;
2. С помощью пробы Генчи;
3. С помощью теста Руфье;
4. С помощью Гарвардского степ-теста.

21. Перечислите основные типы телосложения.

1. Легкокостный, гиперстенический, ширококостный.
2. Тонкокостный, астенический, средnekостный.
3. Астенический, нормостенический, гиперстенический.
4. Тонкокостный, ширококостный, нормостенический.

22. Перечислите основные виды реабилитации:

1. Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая;
2. Социальная, умственная, трудовая, восстановительная;
3. Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная;
4. Психологическая, трудовая, мышечная.

23. Назовите основные средства физической реабилитации:

1. Лечебная физическая культура;
2. Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;
3. Активные, пассивные, психорегулирующие;
4. Циклические упражнения и виды спорта.

24. Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?

1. Гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;
2. Нарушения в питании, экологии;
3. Психологические стрессы;
4. Все вышеперечисленное.

25. Назовите три этапа в развитии стресса.

1. Реакция тревоги, стабилизация, истощение;
2. Информация, мобилизация, перегрузка;
3. Угроза, опасность, заболевание;
4. Информация, реакция тревоги, заболевание.

26. Перечислите основные задачи первой доврачебной помощи, оказываемой пострадавшему?

1. Временная остановка кровотечения, наложение кровоостанавливающего жгута;

2. Проведение мероприятий по ликвидации угрозы для жизни, предупреждение осложнений, обеспечение благоприятных условий для транспортировки;
3. Применение техники искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, наложение бинтовых повязок, жгутов, иммобилизации;
4. Улучшение или восстановление сердечной деятельности и дыхания.

27. В чем заключается первая помощь при ранениях?

1. Наложение повязки и транспортной шины;
2. Введение противостолбнячной сыворотки;
3. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения;
4. Обработка перекисью водорода.

28. Продолжительность сдавливания конечности жгутом не должна превышать ...

1. 1,5 - 2 часа;
2. 40 - 50 минут;
3. 3 - 5 часов;
4. 2,5 - 3,5 часа.

29. В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?

1. Инъекции кордиамина и кофеина;
2. Придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;
3. Приподнимание головы, согревание, горячее питье;
4. Прикладывание холода в височную часть головы.

30. Кифоз позвоночника – это...

1. изгиб, направленный назад;
2. изгиб вбок;
3. изгиб вперед;
4. отсутствие изгиба.

Дифференцированный зачет №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

1. Рим;
2. Китай;
3. Древняя Греция;
4. Италия.

2 В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

1. В 906 году до нашей эры;
2. В 1201 год;
3. В 776 году до нашей эры;
4. В 792 году до нашей эры.

3. В каком году и где создан Международный олимпийский комитет?

1. В 1894 году в Париже;
2. В 1896 году в Лондоне;
3. В 1905 году в Греции;
4. В 1908 году в Лондоне.

4 Что такое «Олимпийская хартия»?

1. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем;
2. Свод законов, по которым осуществляется олимпийское движение;
3. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр;
4. Клятва спортсмена.

5 Как переводится олимпийский девиз: «Цитиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»;
2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»;
4. «Быстрее, сильнее, дальше».

6. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

1. В 1896 году;
2. В 1911 году;
3. В 1960 году;
4. В 1973 году.

7. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

1. Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
2. Росто-весовыми показателями;
3. Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
4. Физической подготовленностью.

8 Физическими упражнениями принято называть ...

1. многократное повторение двигательных действий;

2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. определенным образом организованные двигательные действия;
4. комплекс гимнастических упражнений.

9. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение .

1. физической подготовленности человека к жизни;;
2. подготовки к профессиональной деятельности.
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
4. подготовки к спортивной деятельности.

10. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

1. Развивающие, коррекционные, специфические.
2. Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
3. Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
4. Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

11. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

1. Естественные свойства природы;
2. Физическое упражнение;
3. Санитарно-гигиенические факторы;
4. Соревновательная деятельность.

12 Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...

1. физическое совершенство человека;
2. физическое развитие человека;
3. физическое состояние человека;
4. физическую форму человека.

13 Что является основным критерием физического совершенства человека?

1. Качество теоретических знаний о физической культуре;
2. Уровень развития физических возможностей;
3. Состояние здоровья;
4. Социализация личности.

14 Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1. Функциями физической культуры;
2. Принципами физической культуры;
3. Методами физической культуры;
4. Средствами физической культуры.

15. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах);
2. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности;
3. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры; мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима;
4. Росто-весовые показатели.

16.. В каком документе отражены нравственные правила спортивной деятельности?

1. Олимпийская хартия;
2. Олимпийский устав;
3. Олимпийская клятва;
4. Правила соревнований.

17. Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания?

1. Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры;
2. Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей;
3. Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта;
4. Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

18. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

1. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления;
2. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры; формирование эстетики поведения и отношений;
3. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного;
4. Непримируемость к безобразному в любых его проявлениях.

19. Что относится к средствам физического воспитания?

1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
4. Солнце, воздух, вода.

20. В чем заключается основная цель массового спорта?

1. Достижение максимально высоких спортивных результатов;

2. Восстановление физической работоспособности;
3. Повышение и сохранение общей физической подготовленности;
4. Увеличение количества занимающихся спортом.

21. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1. Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии;
2. Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
3. Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
4. Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений.

22. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1. Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
2. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
3. Организация профилактики заболеваний у населения;
4. Повышение иммунной системы организма.

23. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

1. Тренировочным процессом;
2. Учебным процессом;
3. Физической подготовкой;
4. Физическим развитием.

24. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

1. Общей физической подготовкой;
2. Специальной физической подготовкой;
3. Гармонической физической подготовкой;
4. Общим развитием.

25. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является ...

1. Метод переменного непрерывного упражнения;
2. Использование метода «фартлек»;
3. Метод равномерного непрерывного упражнения;
4. Метод повторного выполнения упражнения.

26. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

- 1.Переменный метод;
- 2.Метод повторного выполнения двигательных действий;
- 3.Равномерный метод;
- 4.Метод круговой тренировки.

27. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...

- 1.Теоретической подготовкой;
- 2.Технической подготовкой;
- 3.Тактической подготовкой;
- 4.Психологической подготовкой.

28. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

- 1.Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
- 2.Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
- 3.Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
- 4.Спортивное совершенство.

29. Физкультурное движение – это...

- 1.общественно-педагогическое явление, в содержание которого входит физическое образование и воспитание физических качеств человека;
- 2.социальное течение, в русле которого разворачивается совместная деятельность людей по использованию ценностей физической культуры;
- 3.один из прикладных видов воспитания, имеющих выраженную практическую направленность;
- 4.неспециализированный процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на то, чтобы создать широкие общие предпосылки успеха в самых различных видах деятельности.

30. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?

- 1.На уровне груди;
- 2.Чуть выше уровня плеч;
- 3.Опущены вниз;
- 4.Выпрямленные руки подняты вверх.

6.2. Время на подготовку и выполнение:

подготовка 5 мин.;

выполнение 70 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 80 мин.

6.3. Перечень объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
<p>У1 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры</p> <p>– демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики</p>	
<p>У2 Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов релаксации</p>	
<p>У3 Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями</p>	<p>– демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p>	
<p>У4 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p>	<p>– демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий</p> <p>– демонстрация правильного преодоления естественных препятствий</p>	
<p>У5 Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>	<p>– демонстрация правильного выполнения приемов защиты</p> <p>– демонстрация правильного выполнения приемов</p>	

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
70 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 70	2	неудовлетворительно

6.4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации

Оборудование:

- комплект тестовых заданий по количеству обучающихся;
- комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Информационное обеспечение:

Основные источники:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях. А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.
2. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособие для студентов СПО. [Текст]/ Н.В. Решетников. – М., Академия, 2006. – 327 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.