.

**Фонд оценочных средств**

**ОГСЭ.04 физическая культура**

специальность **35.02.07 механизация сельского хозяйства**

Бохан

2019

 Рассмотрен и одобрен

на заседании МК

Руководитель МК\_\_\_\_\_\_

Барлукова М.В.

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019г

Фонд оценочных средств разработан на основе программы ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

**Организация – Разработчик**: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

**Разработчики:**

Балдунников Г.В., руководитель физического воспитания

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

**Рецензент:**

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев

 (место работы) (занимаемая должность) (инициалы, фамилия)

**Содержание:**

 **стр.**

1. Общие положения……………………………………………………………… 4

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке………… 5

3. Формы текущего контроля и оценивания элементов учебной дисциплины………………………………………………………………………... 6

4. Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины…………………… 11

5. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации ……… 11

6. Критерии оценки………………………………………………………………… 22

Литература…………………………………………………………………………. 23

**1.Общие положения**

В результате освоения учебной дисциплины Физическая культураобучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности **35.02.07 механизация сельского хозяйства**, следующими умениями, знаниями, общими и профессиональными компетенциями.

**Умения:**

**У1**- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**У2**- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**У3**- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**У4**-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

**Знания:**

**З1**- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
**З2**- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**З3**- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

**Общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере

Формой аттестации по учебной дисциплине является **(зачёт**)

**2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения:****умения, знания, ОК, ПК** | **Показатели оценки результата** | **Формы контроля и оценивания** |
| ***Умения******У1.*** *Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;****У2.*** *выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;****У3.*** *осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;****У4****-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма****ОК2*** *Работать в команде, сотрудничать****ОК3*** *Развитие личностных качеств, саморегулирование.* | *-Выполнение комплекса упражнений* *-демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями**-использование страховки в упражнениях;**-работать в парах (группах) при выполнении упражнений;**-выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм* | *-Оценка результатов выполнения упражнений* *-Оценка результатов выполнения упражнений* *Оценка результатов выполнения упражнений**Оценка результата выполнения нормативов;* |
| ***Знания******З1.*** *Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;****З2****.влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;****З3****- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.****ОК1*** *Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;* | *- Задания в тестовой форме**-демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности**-демонстрация знаний оздоровительных систем воспитания;**-характеризовать мероприятия по профилактике профессиональных заболеваний;**-называть правила и способы планирования ИЗ;**-рационально использовать физические упражнения при самостоятельных занятиях;* | *-тестирование;**-тестирование;**-опрос;**-тестирование;* |

2.2. Требования к портфолио

Тип портфолио смешанный

Общие компетенции, для проверки которых используется портфолио:

ОК1; ОК2; ОК3

Состав портфолио: грамоты, дипломы, благодарности

**3.Формы текущего контроля и оценивания элементов учебной дисциплины**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по учебной дисциплине Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

*Таблица 3*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Элемент УД** | **Форма контроля** | **Проверяемые У, З, ОК, ПК** |
| **Раздел 1.**  |
| Тема 1.1 **Легкая атлетика** | **Текущий контроль**- Практическое задание- Контрольные нормативы | *У1**У2**У3**З1**З2**З3**ОК1* |
| **Раздел 2.**  |
| Тема 2.1**Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)** | **Текущий контроль**- Контрольные нормативы | *У2**У3**З1**З2**З3* |
| **Раздел 3.** |
| Тема 3.1 **Гимнастика** | **Текущий контроль**- Контрольные нормативы | *У1**У2**У3**З1**З2**З3* |
| **Раздел 4.** |
| Тема 4.1. **Лыжная подготовка** | **Текущий контроль**- Контрольные нормативы | *У1**У2**У3**З1**З2**З3* |

**3.1.Оценка освоения программы учебной дисциплины (типовые задания)**

 **Контрольные задания по темам:**

**Тема 1.** Легкая атлетика

**Практическое задание 1.1.**

**Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.**

1. Определить пульс в состояние покоя (Р1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (Р2);
3. Замерить пульс (Р3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле R = (4(Р1+Р2+Р3):10) – 200.
5. Вывод (какая работоспособность, почему...)

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 - 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Практическое задание 1.2**

**Текст задания: выполнить нормативы**

*Учебные нормативы (тесты)*

*по освоению навыков, умений,*

*развитию двигательных качеств*

*для обучающихся и студентов основной медицинской группы здоровья*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** |
| **I год обучения** | **II год обучения** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 100 м. (сек.) | Ю | 14,0 | 14,4 | 15,0 | 13,6 | 14,0 | 14,4 |
| Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 | 16,0 | 16,5 | 17,5 |
| Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.) | Ю | 3,40 | 3,50 | 4,0 | 3,30 | 3,40 | 3,50 |
| Д | 1,55 | 2,0 | 2,15 | 1,48 | 1,55 | 2,0 |
| Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) | Ю | 13,5 | 14,3 | 15,0 | 13,30 | 13,5 | 14,3 |
| Д | 11,15 | 12,0 | 12,5 | 10,50 | 11,15 | 12,0 |
| Прыжок в длину с места ( м. см.) | Ю | 2,15 | 2,0 | 1,90 | 2,25 | 2,15 | 2,0 |
| Д | 1,75 | 1,60 | 1,50 | 1,85 | 1,75 | 1,60 |
| Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.) | Ю | 4,30 | 4,0 | 3,80 | 4,50 | 4,30 | 4,0 |
| Д | 3,40 | 3,20 | 3,0 | 3,60 | 3,40 | 3,20 |
| Метание гранаты 700г., 500 г.( м. см.) | Ю | 29 | 25 | 23 | 32 | 28 | 25 |
| Д | 18 | 13 | 11 | 21 | 18 | 15 |
| Челночный бег 3Х10 сек. | Ю | 8,0 | 8,4 | 8,7 | 7,5 | 8,0 | 8,4 |
| Д | 8,7 | 9,3 | 9,7 | 8,4 | 8,7 | 9,3 |

**Тема 2.** Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)

**Текст задания: выполнить нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** |
| **I год обучения** | **II год обучения** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Баскетбол |
| Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток) | Ю | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | Ю | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Д | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Передача и ловля баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек | Д | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Волейбол |
| Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Д | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | Д | 13 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 |
| Футбол |
| Ведение ф/б мяча с обводкой 4 стоек и удар по воротам (попадание обязательно) | Ю | 5 | 4 | 3 | 7 | 5 | 4 |
| Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5 попыток | Ю | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |

**Тема 3.** Гимнастика

**Текст задания: выполнить нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** |
| **I год обучения** | **II год обучения** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) | Д | 30 | 25 | 20 | 40 | 30 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | Ю | 11 | 9 | 7 | 13 | 11 | 9 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | Ю | 30 | 25 | 20 | 40 | 35 | 30 |
| Д | 10 | 8 | 6 | 15 | 11 | 8 |
| Приседание на одной ноге без опоры | Ю | 10/10 | 8/8 | 6/6 | 12/12 | 10/10 | 8/8 |
| Д | 8/8 | 6/6 | 5/5 | 10/10 | 8/8 | 6/6 |
| В висе поднимание прямых ног до касания перекладины | Ю | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 6 |

**Тема 4.** Лыжная подготовка

**Текст задания: выполнить норматив**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид упражнения | Пол | **Год обучения и оценка** |
| **I год обучения** | **II год обучения** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Прохождение дистанции на лыжах 5000м., 3000м. | Ю | 27 | 30 | 32 | 25 | 27 | 30 |
| Д | 21 | 21,5 | 23 | 20 | 21 | 21,5 |

**4. Формы промежуточной аттестации учебной дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование учебной дисциплины** | **Форма промежуточной аттестации** **(зачет, дифференцированный зачет, экзамен)** |
| Физическая культура | **дифференцированный зачет** |

**5.Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации**

Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает использование традиционной системы оценивания и проведение дифференцированного зачета. Условием допуска к дифференцированному зачету является:

* наличие оценок по всем практическим работам;
* наличие оценок за выполненные тесты, контрольные работы.

**Задание для дифференцированного зачета**

**Вариант 1. Тест**

**Текст задания:**

**1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...**

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

**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 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

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

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

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

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

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

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;

2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.

3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.

4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;

5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.

6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.

7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

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

 г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17.** **Отметьте, что такое адаптация:**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления.

**18.** **Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

а) 60 – 80 ударов в минуту;

б) 70 – 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

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

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

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

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

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

а) осанка;

б) рост;

в) движение.

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

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

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

а) зарядка;

б) сила;

в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

а) гибкость;

б) растяжение;

в) стройность.

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

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;

в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействию вешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

а) растереть обмороженное место снегом;

б) растереть обмороженное место мягкой тканью;

в) приложить тепло к обмороженному месту.

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

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

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

а) акробатика;

б) тяжелая атлетика;

в) гребля;

г) современное пятиборье.

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

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

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

а) борьба;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) бадминтон.

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

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …**

а) развитие физических качеств;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**40**. **Правильное дыхание характеризуется:**

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

в) вдохом через нос и выдохом ртом;

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….**

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…**

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке.

в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.

г) всего вышеперечисленного.

**43.** **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с …**

а) формирования общего представления о двигательном действии;

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;

в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

а) образования;

б) организации досуга;

в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

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

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

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

1. Упражнения на точность и координацию движений;

2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.

4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.

5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.

6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.

7. Дыхательные упражнения.

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

 г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

**ЭТАЛОН ОТВЕТОВ**

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

**6.Критерии оценки**

**6. Критерии оценки**

**Критерии оценки выполнения заданий в тестовой форме:**

***Оценка «5» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 50-40 вопросов тестового задания.

 ***Оценка «4» ставится если***:

- обучающийся правильно ответил на 40-30 вопросов тестового задания.

***Оценка «3» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 30-20 вопросов тестового задания.

***Оценка «2» ставится если:***

- обучающийся правильно ответил на 20 вопросов тестового задания.

**Критерии оценки выполнения практической части:**

Оценка «5» ставится если:

- обучающийся правильно выполнил 3 задания с незначительными ошибками.

Оценка «4» ставится если:

- обучающийся правильно 2 задания с незначительными ошибками.

Оценка «3» ставится если:

- обучающийся правильно 2 задания с незначительными ошибками.

Оценка «2» ставится если:

- обучающийся правильно 1 задание с незначительными ошибками.

**Литература**

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, 2015. – 207 с.