**ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК**

Контрольная работа (в виде тестирования) составлена в 6-х вариантах. Вариант работы студент определяет по начальной букве своей фамилии. Студенты, фамилии которых начинаются с буквы А по Г включительно, выполняют вариант I, с буквы Д по И – вариант II, с буквы К по О – вариант III,с буквы П по С – вариант IV, с буквы Т по Ф – вариант V, с буквы Х по Я – вариант VI.

**Тест № 1**

В каждом вопросе выберите правильный вариант ответа.

1. Laura has \_\_\_ her own hair for the past 15 years. It usually looks great.

cut

cuts

cutting

2. I'm sorry. I'm really busy today, so I have to \_\_\_. I'll call you later.

go

went

gone

3. Sarah \_\_\_ Spanish really well. She lived in Mexico for 5 years.

speak

speaks

spoken

4. Do you \_\_\_ a lot of work to do tonight? I was hoping we could go out to dinner at about 6 pm.

has

have

had

5. Kathy \_\_\_ how to change the oil in her car last weekend.

learn

learned

learning

6. I \_\_\_ lemon chicken two weeks ago. I think I want that for supper again today.

make

makes

made

7. I \_\_\_ into an old friend yesterday. I haven't seen her since middle school.

runs

run

ran

8. I \_\_\_ you should quit your job and find a career that you enjoy.

think

thinks

thought

9. Currently, Brady \_\_\_ every morning. He's in really good shape and he's very dedicated.

swam

swims

swim

10. The two ropes were \_\_\_ together, so it was difficult to get them apart.

bind

bound

binds

11. Last year, Mrs. Simon volunteered at the local hospital. She used to \_\_\_ treats for the patients on Mondays.

brought

bring

brings

12. Raymond \_\_\_ a lot about gardening and environmental issues. You should ask him about the large garden you want to put into your backyard.

know

knows

known

13. I \_\_\_ lemon chicken two weeks ago. I think I want that for supper again today.

make

makes

made

14. Mr. Benson \_\_\_ you wanted to see me. Can we meet in an hour, because I'm really busy right now?

say

said

saying

15. Please don't \_\_\_ that booklet I gave you, because I want to keep it for future reference.

bent

bends

bend

16. The two ropes were \_\_\_ together, so it was difficult to get them apart.

bind

bound

binds

17. The little boy, who was scared of Santa Claus, \_\_\_ to his mother's arm when he saw the man in the red suit for the first time.

clings

clung

cling

18. Tory slowly \_\_\_ around the corner because she wanted to scare her younger brother.

crept

creep

creeping

19. Carrie has to \_\_\_ with a lot of issues at work because her boss is often ruthless.

dealt

deals

deal

20. My puppy \_\_\_ a huge hole in the backyard last night. Today, we have to fill the hole because it doesn't look good.

dig

digging

dug

**ТЕСТ №2**

1. What’s \_\_\_\_\_\_ job? She is a hotel manager.
2. my
3. your
4. his
5. her

2. Anita usually likes coffee, but now she \_\_\_\_\_\_ tea.

1. drank
2. drink
3. is drinking
4. drinks

3. Is \_\_\_\_\_\_ your pen over there?

1. that
2. this
3. these
4. those

4. \_\_\_\_\_\_? — I'm a pilot.

1. What are you doing?
2. How are you?
3. How do you do?
4. What do you do?

5. There are \_\_\_\_\_\_ magazines on the shelf.

1. any
2. some
3. a
4. the

6. No news \_\_\_\_\_\_ good news.

1. is
2. are
3. —
4. am

7. The man is old and he can't \_\_\_\_\_\_ well.

1. heard
2. to hear
3. hear
4. listen

8. Who can tell me where \_\_\_\_\_\_?

1. is my key
2. my key is

9. He could open the lock \_\_\_\_\_\_.

1. easy
2. most easy
3. easily
4. easiest

10. The shoes are \_\_\_\_\_\_ fashionable!

1. such
2. so
3. the
4. this

11. The information is top secret, so naturally, everybody is interested in \_\_\_\_\_\_.

1. them
2. her
3. their
4. it

12. There isn’t \_\_\_\_\_\_ water in he bottle.

1. many
2. few
3. much
4. a few

13. Their house is \_\_\_\_\_\_ than ours.

1. much more smaller
2. the smallest
3. much smallest
4. much smaller

14. Who \_\_\_\_\_\_ after their small kids? — Their grandparents do.

1. do looks
2. looks
3. do look
4. look

15. Just look at \_\_\_\_\_\_ in the mirror. You are so dirty.

1. your
2. oneself
3. yours
4. yourself

16. I am very proud of my sister. She \_\_\_\_\_\_ the guitar and the piano.

1. cans play
2. can plays
3. can play
4. can to play

17. Do you listen to opera? – No, I \_\_\_\_\_\_ listen to opera. I hate it.

1. always
2. never
3. often
4. usually

18. They looked \_\_\_\_\_\_ each other in surprise.

1. with
2. for
3. at
4. after

19. We are flying to Sochi on \_\_\_\_\_\_.

1. seven July
2. the seventh of July
3. seventh of July
4. the seven of July

20. I can’t play football. I \_\_\_\_\_\_ my arm yesterday.

1. breaked
2. broked
3. broke
4. broken

**ТЕСТ №3**

1. Our two … are crying all the time.

1. babies
2. babys
3. babyes

2. No news … good news.

1. is
2. are

3. … usually fly not very high.

1. flyes
2. flys
3. flies

4. These potatoes weigh five … .

1. kiloes
2. kilos

5. I don’t like going by car. If I have a chance, I always go on … .

1. foot
2. feet
3. foots

6. What do you need these … for?

1. boxs
2. boxes

7. My new Swiss watch … 3 minutes slow.

1. is
2. are

8. Those were the happiest days of our … .

1. lifes
2. lives
3. lifees

9. Leaves usually … trees in autumn.

1. leaf
2. leave
3. leafs
4. leaves

10. Rock music of the 1970s is an extremely interesting cultural … .

1. phenomen
2. phenomena
3. phenomenon

11. Big … don’t cry.

1. boys
2. boyes

12. I prefer natural … when I want to change my hair style.

1. dies
2. dyes
3. dys

13. It is rather dangerous to walk on … after the rain.

1. roofs
2. roofes
3. rooves

14. Dentists recommend using … twice a day: in the morning and in the evening.

1. tooth`s paste
2. toothpaste
3. teeth`s paste
4. teethpaste

15. … are flowers of life.

1. Childs
2. Children
3. Childrens

16. The naughty kid likes throwing rotten … at passers-by.

1. tomatos
2. tomatoes

17. 50 … of oil leaked out of the tanker into the sea.

1. Tones
2. Tons
3. Tonns

18. There is no piano in the … .

1. bushes
2. bushs

19. … in our house are so annoying. We definitely need a cat.

1. Mouses
2. Mices
3. Mice
4. Mousees

20. My little son is afraid of grey … (волчков) that come at night.

1. wolfys
2. wolvies
3. wolves
4. wolvys

**ТЕСТ № 4**

1. Give me … cigarette.

1. a
2. the
3. -

2. Yesterday I found … wallet in the street

1. a
2. the
3. -

3. Look out of … window! What is going on outside?

1. a
2. the
3. -

4. What is … longest river in the world?

1. a
2. the
3. -

5. … apple a day keeps the doctor away. (Proverb)

1. An
2. The
3. -

6. I love … oranges.

1. a
2. the
3. -

7. There is a red pen on the table. Give me … pen.

1. a
2. the
3. -

8. I am going to … countryside tomorrow.

1. a
2. the
3. -

9. Would you like … cup of coffee?

1. a
2. the
3. -

10. Where is … Everest situated?

1. a
2. the
3. -

11. Jane is … tallest girl in our class.

1. a
2. the
3. -

12. Marilyn Monroe was … actress.

1. an
2. the
3. -

13. … British Isles comprise a lot of small islands.

1. A
2. The
3. -

14. Moscow is … capital of Russia.

1. a
2. the
3. –

15. Suddenly we saw … house over there.

1. a
2. the
3. -

16 … tigers are wild animals.

1. A
2. The
3. -

17. It is 5 o’clock in … morning.

1. a
2. the
3. -

18. This table is made of … wood.

1. a
2. the
3. -

19. … early bird catches the worm. (Proverb)

1. An
2. The
3. -

20. Nick’s brother is … writer.

1. a
2. the
3. -

**ТЕСТ № 5**

1. My wife is … than your wife.

1. the most beautiful
2. beautifuller
3. more beautiful

2. Their flat is … than ours.

1. more large
2. larger
3. the larger

3. You are … person that I know.

1. luckyer
2. the luckiest
3. the Luckyest

4. Cats are not so clever … dogs.

1. as
2. so
3. than
4. that

5. The situation is … than I thought.

1. more bad
2. badder
3. worse

6. Today the weather is … than yesterday.

1. niceer
2. more nicer
3. much nicer

7. For me mathematics is … physics.

1. more easy as
2. easyer than
3. easier than

8. This car is … of all.

1. an expensive
2. the least expensive
3. a less expensive
4. The little expensive

9. Concord was … plane in the world.

1. fast
2. fastest
3. the fastest

10. The new teacher is … than the previous one.

1. many good
2. a lot better
3. many better
4. a lot of good

11. This room is not so … as that one on the first floor.

1. the most comfortable
2. more comfortable
3. comfortable

12. The more you learn … you become.

1. smarter
2. the smarter
3. the smartest

13. These jeans are too small. I need … size.

1. a large
2. a larger
3. a largest

14. We left … way possible.

1. the quickiest
2. a quick
3. a quicker
4. the quickest

15. It is … to go for a walk, than to watch TV at home.

1. good
2. the best
3. better

16. What sea is … The Black or the Red?

1. less salty
2. little saltier
3. less saltier

17. The band will play on … stage.

1. a new
2. a newer
3. the newest

18. Oh! This dress is … expensive than I expected!

1. far much
2. far more
3. far a lot

19. It will do you … if you start doing your homework.

1. good
2. better
3. the best

20. It is … dog that I have ever seen!

1. the bigest
2. biger
3. the biggest

**Тест № 6**

1. Where are the children? It’s quiet at home. - They (lie) on the carpet and (draw).
2. lie, are drawing
3. are lieing, drawing
4. are lying, drawing
5. What you (do) now? - I (look for) my key. I can’t open the door.
6. What do you do, I look for
7. What are you do, I looking for
8. What are you doing, I’m looking for
9. What you doing, I’m looking for
10. Listen! Somebody (sing) a lovely song.
11. sings
12. is singing
13. are singing
14. Why you (put on) the coat? It’s sunny today.
15. are you putting on
16. do you put on
17. will you put on
18. are you puting on
19. Don’t make so much noise. I (try) to work.
20. tried
21. ’m triing
22. ’m trying
23. Why you (cry)? Is anything wrong?
24. do you cry
25. are you crying
26. have you crying
27. I (listen) to you attentively.
28. am listening
29. listen
30. What time Nick and Rosa (come) for dinner tonight?
31. is Nick and Rosa coming
32. Nick and Rosa are coming
33. do Nick and Rosa come
34. are Nick and Rosa coming
35. I’m sure you (make) the right choice.
36. will be made
37. are making
38. make
39. Take your umbrella. It (rain) cats and dogs.
40. rained
41. are raining
42. is raining
43. Where are the children? It’s quiet at home. - They (lie) on the carpet and (draw).
44. lie, are drawing
45. are lieing, drawing
46. are lying, drawing
47. What you (do) now? - I (look for) my key. I can’t open the door.
48. What do you do, I look for
49. What are you do, I looking for
50. What are you doing, I’m looking for
51. What you doing, I’m looking for
52. Listen! Somebody (sing) a lovely song.
53. sings
54. is singing
55. are singing
56. Why you (put on) the coat? It’s sunny today.
57. are you putting on
58. do you put on
59. will you put on
60. are you puting on
61. Don’t make so much noise. I (try) to work.
62. tried
63. ’m triing
64. ’m trying
65. Why you (cry)? Is anything wrong?
66. do you cry
67. are you crying
68. have you crying
69. I (listen) to you attentively.
70. am listening
71. listen
72. What time Nick and Rosa (come) for dinner tonight?
73. is Nick and Rosa coming
74. Nick and Rosa are coming
75. do Nick and Rosa come
76. are Nick and Rosa coming
77. I’m sure you (make) the right choice.
78. will be made
79. are making
80. make
81. Take your umbrella. It (rain) cats and dogs.
82. rained
83. are raining
84. is raining
85. Why you (not/hurry)? I (wait) for you.
86. are you not hurry, am waiting
87. aren’t you hurrying, waiting
88. aren’t you hurrying, ’m waiting
89. don’t you hurry, am waiting
90. I don’t speak any foreign languages, but I (learn) English now.
91. am learning
92. learn
93. We (spend) next weekend at home.
94. spent
95. are spending
96. ’re spend
97. I (meet) Liz tonight. She (come) from Cork.
98. will meet, comes
99. am meeting, coming
100. am meeting, ’s coming
101. He (go) to speak to his parents.
102. went
103. is going
104. goes
105. At the moment we (fly) over the desert.
106. ’ve flying
107. flied
108. are flying
109. Have some hot tea. It (get) chilly.
110. getting
111. is geting
112. ’s getting
113. I (die) to see him.
114. am dying
115. ’ve died
116. am died
117. am diing
118. My Dad (work) overtime this week.
119. works
120. are working
121. is working
122. They (live) in a rented house these days.
123. were living
124. are living
125. live

 **Министерство профессионального образования,**

**подготовки и расстановки кадров Республики Саха (Якутия)**

**ГБПОУ РС (Я) «Якутский коммунально-строительный техникум»**

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебной работе

ГБПОУ РС (Я) «ЯКСТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В.Шовкань

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по выполнению контрольной работы**

**для студентов заочного отделения**

**специальности 270802 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**

.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Якутск 20\_\_\_\_г.

Рассмотрено и утверждено на заседании цикловой методической комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель ЦМК ГБПОУ РС (Я) «ЯКСТ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Разработал:

Преподаватель ГБПОУ РС (Я) «ЯКСТ» Билюкин Ю.С.

Настоящие методические указания предназначены для студентов заочного отделения специальности **270802 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.**

Письменная контрольная работа является обязательной формой межсессионного контроля самостоятельной работы студента и отражает степень освоения материала по учебной программе дисциплины «Физическая культура». Ее выполнение формирует учебно-исследовательские навыки, закрепляет умение самостоятельно работать с первоисточниками, помогает усвоению важных разделов курса.

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

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать**:

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни;

По учебной дисциплине «Физическая культура» выполняется одна контрольная работа, которая включает в себя один теоретический вопрос.

Вариант задания определяется по порядковому номеру в журнале теоретического обучения.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

- контрольная работа должна содержать контрольный вопрос, после чего должен следовать ответ на вопрос. Содержание ответа должно быть четким, кратким, последовательным;

- работа должна содержать обобщения и выводы, сделанные на основе изучения литературы в целом;

- контрольная работа должна содержать список литературы, которую студент изучил и использовал при написании работы. Список должен быть правильно оформлен (с точными библиографическими данными).

Работа оформляется на одной стороне стандартного листа формата А4 (210х297 мм) белой односортной бумаги одним из двух способов: компьютерным, или рукописным. При оформлении работ компьютерным способом – текст оформляется шрифтом Times New Roman, кегль шрифта 12-14 пунктов, межстрочный интервал – полуторный. При оформлении рукописным способом работа пишется разборчивым почерком. Высота букв и цифр должна быть не менее 2,5 мм. Контрольную работу можно оформить и в ученической тетради. Для пометок рецензента должны быть оставлены поля шириной 3-4 см.

На обложке тетради указывается наименование техникума; наименование дисциплины; курс, группа; фамилия, имя и отчество студента (Приложение 1)

Объем контрольной работы должен составлять не менее 15 печатных листов, Допускается увеличение объема работы на 20-30 %.

Работа должна иметь общую нумерацию страниц. На титульном листе номер страницы не ставится.

В установленные учебным графиком сроки, студент направляет выполненную работу для проверки в техникум. Дата получения работы отмечается методистом заочного отделения в журнале регистрации контрольных работ. После регистрации методист передает контрольную работу для проверки и рецензирования преподавателю.

Студенты, не выполнившие письменную контрольную работы по курсу в установленные сроки, не допускаются к экзамену по этой дисциплине.

Контрольная работа, признанная рецензентом удовлетворительной, оценивается словом «зачтено». Удовлетворительной считается работа, выполненная не менее чем на 70%.

В случае если контрольная работа «зачтена условно», преподаватель дает указания по устранению недостатков, рекомендует раздел или тему учебников, которые должен изучить студент.

Контрольная работа, в которой не раскрыто основное содержание вопросов задания или в которой имеются грубые ошибки в освещении вопроса, а также выполненная не по варианту задания не зачитывается и возвращается студенту с подробной рецензией для дальнейшей работы над заданием. Студент обязан устранить недостатки контрольной работы, после чего контрольная работа должна быть возвращена в учебную часть вместе с ранее выполненной.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ**

**На 1-й год обучения**

1. Авиамодельный спорт
2. Автомобильный спорт
3. Автомодельный спорт
4. Айкидо
5. Айсшток
6. Академическая гребля
7. Акробатический рок-н-ролл
8. Альпинизм
9. Американский футбол
10. Армспорт
11. Бадминтон
12. Баскетбол
13. Бейсбол
14. Биатлон
15. Бильярдный спорт
16. Бобслей
17. Бодибилдинг
18. Бокс
19. Борьба на поясах
20. Боулинг
21. Велоспорт ВМХ
22. Велоспорт – маунтинбайк
23. Велоспорт – трек
24. Велоспорт – шоссе
25. Вертолетный спорт
26. Воздухоплавательный спорт
27. Водно-моторный спорт
28. Водное поло
29. Воднолыжный спорт
30. Волейбол
31. Вольная борьба
32. Восточное боевое единоборство

**На 2-й год обучения**

1. Гандбол
2. Гиревой спорт
3. Гольф
4. Горнолыжный спорт
5. Городошный спорт
6. Гребля на байдарках и каноэ
7. Гребной слалом
8. Греко-Римская Борьба
9. Дартс
10. Дельталетный спорт (СЛА-Мото)
11. Джиу-джитсу
12. Дзюдо
13. Ездовой спорт
14. Капоэйра
15. Каратэ
16. Керлинг
17. Кикбоксинг
18. Кинологический спорт
19. Киокусинкай
20. Конный спорт
21. Конькобежный спорт
22. Корфбол
23. Легкая атлетика
24. Лыжное двоеборье
25. Лыжные гонки
26. Морское многоборье
27. Мотоциклетный спорт
28. Настольный теннис
29. Парашютный спорт
30. Парусный спорт
31. Пауэрлифтинг
32. Перетягивание каната
33. Плавание

**На 3-й год обучения**

1. Планерный спорт
2. Подводный спорт
3. Полиатлон
4. Практическая стрельба
5. Прыжки в воду
6. Прыжки на батуте
7. Прыжки на лыжах с трамплина
8. Пулевая стрельба
9. Пэйнтбол
10. Радиоспорт
11. Ракетомодельный спорт
12. Рафтинг
13. Регби
14. Рукопашный бой
15. Русская лапта
16. Рыболовный спорт
17. Сават
18. Самбо
19. Самолетный спорт
20. Санный спорт
21. Северное многоборье
22. СЛА-планерный спорт
23. Синхронное плавание
24. Скалолазание
25. Сноуборд
26. Современное пятиборье
27. Софтбол
28. Спорт любителей авиации
29. Спортивная акробатика
30. Спортивная аэробика
31. Спортивная гимнастика
32. Спортивно-прикладное собаководство
33. Спортивное ориентирование

**На 4-й год обучения**

1. Спортивный бридж
2. Спортивный туризм
3. Стендовая стрельба
4. Стилевое каратэ
5. Стрельба из арбалета
6. Стрельба из лука
7. Судомодельный спорт
8. Сумо
9. Тайский бокс
10. Танцевальный сопрт
11. Теннис
12. Триатлон
13. Тхэквондо
14. Тяжелая атлетика
15. Универсальный бой
16. Ушу
17. Фехтование
18. Фигурное катание на коньках
19. Фитнес-аэробика
20. Флорбол
21. Фристайл
22. Футбол
23. Хоккей
24. Хоккей на траве
25. Хоккей с мячом
26. Художественная гимнастика
27. Шахматы
28. Шашки
29. Эстетическая гимнастика
30. Национальные виды спорта
31. Другие виды спорта, признанные в рф

**Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Григорович Е.С. [и др.]. Физическая культура. — М.: Высшая школа, 2011. — 350 с.

**Дополнительные источники:**

1. Волков В.Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009.
2. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий / Гамидова Светлана Константиновна ; [Смол. гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма]. - Смоленск, 2012. - 19 с.
3. Герасимова Т. В. Формирование навыков здорового способа жизни методами оздоровительной физической культуры // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 25-27
4. Евдокимов В. И. Оздоровительная физическая культура - средство оптимизации профессионального здоровья и качества жизни / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов // Актуальные проблемы физической подготовки. - 2007. - № 2. - С. 68-72.
5. Евсеева С.П.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М., 2008.
6. Иванов И. В. Оздоровительная профессионально-прикладная физическая культура : учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин ; Федер. агентство по образованию Рос. Федерации, Новосиб. гос. архит.- строит. ун-т (Сибстрин) - Новосибирск : Новосиб. гос. архитектурно-строит. ун-т, 2006. - 56 с.
7. Ильинич В.И.Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
8. Кирпиченков А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений. - Смоленск, 2012. - 21 с.
9. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физич. воспитания и спорта. – 2009. - № 10. – С. 118-121
10. Лутченко Н.Г.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лутченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
11. Малкина-Пых И. Г. Возможности формирования позитивного самоотношения личности методами ритмо-двигательной оздоровительной физической культуры // Вестн. Балтийского федер. ун-та им. И. Канта. - 2010. - № 5. - С. 101-108
12. Митриченко Р. Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой. - Волгоград, 2012. - 26 с.
13. Решетников Н.В. Физическая культура студента. – М.: Академия, 2006.
14. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
15. Свечкарёв В. Г. Использование машины адаптивного воздействия в практике оздоровительной физической культуры / В. Г. Свечкарёв, В. В. Гурин // Кубан. науч. мед. вестн. - 2006. - № 11. - С. 76-78
16. Социально-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры. - Новосибирск : НИПКиПРО, 2007. - 120 с.
17. Физическая культура студента: Учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176с
18. Ципин Л. Л. Научно-методические основы занятий оздоровительными физическими упражнениями : учеб. пособие / Л. Л. Ципин. – СПб. : Копи-Р Групп, 2012. - 103 с.
19. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 6. - С. 62-66.

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

***Приложение 1***

**Министерство профессионального образования,**

**подготовки и расстановки кадров Республики Саха (Якутия)**

**ГБПОУ РС (Я) «Якутский коммунально-строительный техникум»**

**Контрольная работа**

 **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

студента (студентки) заочного отделения
\_\_\_\_\_\_\_ курса \_\_\_\_\_\_\_\_\_группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
*Ф.И.О. (в родительном падеже)*

Шифр: \_\_\_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ф.И.О.*

Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (подпись)

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_