

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Нижнетагильский педагогический колледж №2»
(ГБПОУ СО «НТПК №2»)

Утверждаю:
зам. директора по организации
образовательного процесса
_____ Н.Г. Лыжина
«18» мая 2015 г.

**Комплект контрольно-измерительных материалов
для оценки результатов освоения программы
учебной дисциплины «Физическая культура»
основной профессиональной образовательной программы
по специальностям 08.02.03 «Операционная деятельность в логистике»**

Нижний Тагил, 2015г.

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании предметно - цикловой комиссии

(Протокол № 8/15 от 15 мая 2015 г.)

Председатель ПЦК _____ /Перезолов А.Е./

Разработчики: Нестеркин М.В. Захаричева Е.В., преподаватель ГБПОУ СО «НТПК
№2».

I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура».

В результате оценки осуществляется проверка следующих объектов:

Таблица 1

Объекты оценивания	Показатели	Критерии	Тип задания;	Форма аттестации
Умения:				
У.1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Выполняет контрольные нормативы, предусмотренные программой по различным видам спорта при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.	Контрольные упражнения по разделам программы (по видам спорта)	Зачет Текущий, промежуточный контроль
Знания:				
3.1. - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Знает о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	- Сформулированы основы самомассажа и самостраховки; - перечислены и охарактеризованы все физические качества; - верно установлены связи между физической активностью и здоровьем человека; - верно определена роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Вопросы для диф.зачета	Диф.зачет, зачет Промежуточный итоговый контроль
3.2. - основы здорового образа жизни	Знает основы здорового образа жизни	- перечислены все принципы ЗОЖ; - содержание каждого положения изложено точно, продемонстрированы положительные результаты тестирования	Вопросы для диф.зачета Тест №1 и №2	Диф.зачет, зачет Промежуточный итоговый контроль

NTPK2

2. Банк контрольно-измерительных материалов

2.1. Задания для текущего контроля

Контрольные упражнения для зачета

Контрольные упражнения по разделу легкая атлетика

Виды упражнений	Уровень результатов					
	юноши			девушки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60м/сек.	8.6	9.1	9.3	9.9	10.3	11.1
Бег 100м/сек.	14.0	14.6	15.4	17.0	17.6	18.1
Бег 500м/сек.				2.05	2.18	2.25
Бег 1000 м/сек	4.40	4.55	5.10			
Бег 2000м (дев)				11,00	13,00	б/вр
Бег3000м (юн)	12,30	14,00	б/вр			
Метание мяча с разбега (оценка техники)	Техника освоена	Незначительные ошибки	Грубые ошибки	Техника освоена	Незначительные ошибки	Грубые ошибки
Метание гранаты с разбега	40	35	30	25	20	15

Контрольные упражнения по разделу баскетбол

Виды упражнений	Уровень результатов		
	низкий	средний	высокий
1. Передача мяча на точность	7	8	9
2. Бросок одной рукой в движении (по 5 бросков с каждой стороны).	1 попадание с каждой	2 попадания с каждой	3 попадания с каждой
	С сохранением техники двигательного действия		
3. Ведение без зрительного контроля (по кругу) сек.	7.0	8.0	9.0
4. Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 бросков.	3 (4 юн)	4 (5)	5(6)
	4 (5)	5 (6)	6 (7)
5. Челночный бег с (ведение мяча и без).	16.0	15.5	15.0

Контрольные упражнения по разделу ручной мяч

Вид упражнений	Уровень результатов		
	Низкий	Средний	высокий
1. Ведение мяча «змейкой» (21 м)	16.2	16.0	15.7
2.Серия атакующих бросков в прыжке по воротам (10 бросков) попадания:	6	7	8

Контрольные упражнения по разделу лыжная подготовка

Виды упражнений	Уровень результатов		
	Высокий	средний	низкий
1. Попеременный двухшажный ход	Согласованное движение рук. Правильный вынос	Незначительное нарушение в	Значительные нарушения в согласованности рук и

	палок. Законченный толчок рукой и ногой.	согласованности движения рук и ног.	ног
2. одновременный одношажный ход	Движения рук выполняются плавно. Четко заканчивается толчок палками и совпадающая с ним приставка ноги.	Незначительное нарушение в согласованности движений рук и ног. При скользящем шаге нет проката	Значительное нарушение в согласованности движений рук и ног. Отсутствие хорошей координации.
3. Одновременный бесшажный ход	Движения рук выполняется слитно, заканчивается толчком палками	Незначительные нарушения в движении рук	Значительные нарушения в движении рук
4. Торможение	Торможение освоено	Незначительные ошибки	Торможение выполнено при выходе со склона
5. Бег на лыжах 3км(дев)	12,30	14,00	б/вр
6. Бег на лыжах 5км (юноши)	25,50	27,20	б/вр

Условия выполнения контрольных упражнений

1. Легкая атлетика

1.1 Выполнение легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метание)- согласно, правил соревнований утвержденных Федерацией легкой атлетики России.

2. Баскетбол

2.1 Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2м., в круг диаметром 30см. расположенном по высоте 150см., двумя руками от груди (за 30сек.)

2.2 Бросок мяча в корзину одной рукой от мяча после ловли в движении. Передача выполняется преподавателем или хорошо подготовленным студентом. Пять передач.

2.3 Ведение без зрительного контроля (с повязкой на глазах). Включение секундомера при начале движения по кругу с остановкой при потере мяча.

2.4 Штрафные броски любым способом из 5 бросков.

3 Ручной мяч

3.1 Челночный бег с ведением мяча.

Проводятся две линии на расстоянии 21м друг от друга, на линию устанавливаются конусы (10 шт) на равном расстоянии. По сигналу испытуемый берет мяч, осуществляется ведение до линии финиша. В момент пересечения секундомер останавливается.

3.2 Серийные броски по воротам в прыжке, осуществляются поточно, без пауз. Оценивается техника выполнения и количество попаданий.

4 Лыжная подготовка

4.1 Попеременные и одновременные ходы на хорошо утрамбованной учебной лыжне

4.2 Спуск с горы, повороты в движении, торможение проводится на хорошо утрамбованном склоне с уклоном 25-30 градусов.

4.3 Прохождение дистанции 3-5км, по правилам утвержденным Федерацией лыжного спорта России.

Требования к результатам обучения специальной медицинской группы

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной

активности.

- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
 - тест Купера — 12-минутное передвижение;
 - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

2.2. Задания для зачета

Тест №1 по дисциплине «Физическая культура»

Тема: «Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:
 - А) здоровый образ жизни;
 - Б) здоровый стиль жизни;
 - В) здоровье.
2. Назовите способ предупреждения болезней:
 - А) укрепление здоровья;
 - Б) удаление внешних причин;
 - В) удаление внешних причин и укрепление организма.
3. Что такое здоровый образ жизни:
 - А) занятия физической культурой и отсутствие вредных привычек;
 - Б) оптимальная система организации жизнедеятельности;
 - В) сбалансированное питание.
4. Назовите источники происхождения болезней:
 - А) состояние человеческого организма;
 - Б) внешние причины, воздействующие на организм;
 - В) состояние человеческого организма и внешние причины, воздействующие на организм.
5. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем:
 - А) нравственное здоровье;
 - Б) физическое здоровье;
 - В) психическое здоровье.
6. От взаимодействия, каких факторов зависит здоровье человека:
 - А) экологический, медицинский, материальный;
 - Б) социальный, средовой, биологический;
 - В) психологический, человеческий, экологический.
7. Необходимый элемент здорового образа жизни любого человека:
 - А) рациональное питание;
 - Б) искоренение вредных привычек;
 - В) рациональный режим труда и отдыха.
8. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:
 - А) использовать активный отдых;
 - Б) выпить кофе;
 - В) переключиться на просмотр телевизора.
9. Оптимальный двигательный режим для студентов составляет:
 - А) 10-14 часов;
 - Б) 14-21 час;
 - В) 21-28 часов.
10. Что понимается под закаливанием:
 - А) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды;
 - Б) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

- В) процесс совершенствования обмена веществ и энергии.
11. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:
 А) купание при пониженных температурах;
 Б) обливанием;
 В) обтиранием.
12. Начинать обтирание следует с:
 А) С;° 35-36
 Б) С;° 36-37
 В) С;° 37-38
13. Наиболее простой способ закаливания:
 А) солнечные ванны;
 Б) водные процедуры;
 В) воздушные ванны.
14. Недостаток двигательной активности называется:
 А) гиперемией;
 Б) гипероксией;
 В) гиподинамией.
15. Избыток, каких пищевых компонентов может привести организм к ожирению, диабету и атеросклерозу:
 А) углеводов и жиров;
 Б) белков и витаминов;
 В) минеральных веществ и белков.
16. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:
 А) механизированного труда;
 Б) умственного труда;
 В) тяжелого физического труда.
17. Средняя суточная потребность взрослого человека во сне составляет:
 А) 6 часов;
 Б) 8 часов;
 В) 10 часов.
18. Ужинать перед сном необходимо не позднее:
 А) 1-1,5 ч;
 Б) 2-2,5 ч;
 В) 3-3,5 ч.
19. С какой стороны должен падать свет электролампочки при работе за письменным столом:
 А) сверху;
 Б) сверху или справа;
 В) сверху или слева.
20. Оптимальное расстояние для расположения книги или тетради до глаз человека:
 А) 25 см; Б) 30 см; В) 35 см.

Эталон ответов на тесты

Тест №1 по дисциплине «Физическая культура»

1) в	11) в
2) в	12) в
3) б	13) в
4) в	14) в
5) б	15) а
6) б	16) в
7) в	17) б
8) а	18) б
9) а	19) в
10) а	20) б

Тест №2 по дисциплине «Физическая культура»

1. Самоконтроль – это:

- А) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
- Б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спорта;
- В) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.

2. Доступными показателями самоконтроля являются:

- А) пульс и уровень артериального давления;
- Б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;
- В) рост масса тела.

3. Спортсмены ведут:

- А) тетрадь самочувствия;
- Б) дневник самоконтроля;
- В) ничего не ведут.

4. Объективные показатели:

- А) частота и ритм сердечных сокращений и дыхания, масса тела, мышечная сила;
- Б) самочувствие, физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции;
- В) количество тренировок, нагрузка в день.

5. Субъективные показатели:

- А) головная боль, разбитость и ощущение переутомления;
- Б) антропометрические изменения, показатели, функциональные пробы и контрольные испытания физической подготовленности;
- В) сон, аппетит, умственная работоспособность.

6. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- А) легкая;
- Б) значительная;
- В) очень большая.

7. Нормальная разница между ЧСС положений лежа, а затем стоя (подсчитать через 90 с) :

- А) 6–18 уд./мин;
- Б) 20–30 уд./мин;
- В) более 30 уд./мин.

8. В качестве показателя, характеризующего интенсивность нагрузки используют ЧСС:

- А) в беге на длинные дистанции;
- Б) в беге на короткие дистанции;
- В) в ациклических упражнениях

9. Самостоятельно заниматься студент должен:

- А) 1-2 раза в неделю;
- Б) 2-3 раза в неделю;
- В) 3-5 раз в неделю.

10. Характер нагрузки при самостоятельных занятиях:

- А) низкая интенсивность – 130-135 уд. мин.;
- Б) средняя интенсивность – 131-160 уд. мин.;
- В) высокая интенсивность – 156-180 уд. мин.

11. Студент должен заниматься физическими упражнениями в свободное время:

- А) самостоятельно;
- Б) под наблюдением врача;
- В) под руководством тренера, инструктора.

12. Режимы тренировок для студента:

- А) умеренный - 30% от максимальной нагрузки;
- Б) средний - 50% от максимальной нагрузки;
- В) большой - 70% от максимальной нагрузки;
- Г) высокий - 90% от максимальной нагрузки.

13. В утомлении выделяют следующие виды:

- А) умственное;
- Б) эмоциональное;
- В) сенсорное;
- Г) физическое.

14. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- А) 10-20 мин;
- Б) 40-60 мин;

В) 2-3 часа;

Г) 3-4 часа.

Эталон ответов на тесты

Тест №2 по дисциплине «Физическая культура»

1) б	8) а
2) а	9) б
3) б	10) б
4) в	11) а, в
5) а	12) б
6) б	13) г
7) а	14) б

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ
ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА**

учебной дисциплины «Физическая культура»

1. Социальное значение ФК в жизни человека
2. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
3. Воздействие внутренних факторов на организм человека.
4. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
6. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ
7. Факторы, определяющие здоровье человека.
8. Что такое здоровье?
9. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
10. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
11. Искоренение вредных привычек.
12. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
13. Влияние окружающей среды на здоровье человека
14. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
15. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
16. Сила и методы ее воспитания.
17. Быстрота и методы ее воспитания.
18. Выносливость и методы ее воспитания.
19. Ловкость и методы ее воспитания.
20. Гибкость и методы ее воспитания.
21. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
22. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
23. Перечислить способы самостраховки при падениях.
24. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
25. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Критерии оценки студентов

на итоговой аттестации по учебной дисциплине Физическая культура

Оценка	Показатели	
	при оценке практического задания	устного ответа
5 (отл.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения задания. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дан полный и правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 1-2 несущественные ошибки.
4 (хор.)	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дан правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов.

	<ul style="list-style-type: none">• Выполнение нормы времени.	<ul style="list-style-type: none">• Ответ самостоятельный. Допустимы 2-3 несущественные ошибки.
3 (удов.)	<ul style="list-style-type: none">• Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием.• При выполнении практического задания допущена неаккуратность.• Слабый итоговый самоконтроль.	<ul style="list-style-type: none">• Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно.• Материал изложен полно с использованием специальных терминов.• Ответ самостоятельный.• Допустимы 2-3 несущественные ошибки.

Составитель:

Захаричева Е.В. преподаватель