

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 специальности 44.02.03 «Педагогика дополнительного образования»**

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
<b>Умения:</b>				
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
<b>Знания:</b>				
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

**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»

**Форма проведения : собеседование или выполнение практического задания из перечня вопросов  
представленных ниже.**

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

<p><b>4</b> <b>(хор.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием.</li> <li>• Аккуратность выполнения практического задания.</li> <li>• Итоговый самоконтроль.</li> <li>• Выполнение нормы времени.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дан правильный ответ на основе изученных знаний.</li> <li>• Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов.</li> <li>• Ответ самостоятельный. Допустимы 2-3 несущественные ошибки.</li> </ul>
<p><b>3</b> <b>(удов.)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием.</li> <li>• При выполнении практического задания допущена неаккуратность.</li> <li>• Слабый итоговый самоконтроль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно.</li> <li>• Материал изложен полно с использованием специальных терминов.</li> <li>• Ответ самостоятельный.</li> <li>• Допустимы 2-3 несущественные ошибки.</li> </ul>

Составитель:

Захаричева Е.В. преподаватель