


ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора

 И.А. Злобина
«20» 08 20 19 г.

КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для учебной дисциплины
ОУД. 05 Физическая культура

ПО ПРОФЕССИИ

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

РАССМОТРЕНО

на заседании

предметно - цикловой комиссии

образовательных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08 2019 г.

Председатель  Н.М. Волкова

Разработчик:

Колядинцев В.В., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл учебного плана программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийско-

го физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Контрольно-измерительный материал

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестирования, которые позволяют расширить и углубить полученные знания по разделу «Спортивные игры». Основное назначение тестов - оценивания учебных достижений и дифференцирующие возможности обучающихся.

Цель тестирования:

контроль качества текущих знаний обучающихся по разделу «Спортивные игры».

Задачи тестирования:

- повторить и обобщить знания обучающихся по пройденным темам;
- выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами;
- формировать обучающихся отношение к познавательной деятельности.

Содержание тестов

Текст тестовых заданий составлен на основе нормативной базы:

- обязательный минимум содержания основного общего образования
- рабочая программа основного общего образования
- федеральный компонент государственного стандарта общего образования

Структура тестов

Контрольные тесты составлены по отдельным темам по разделу «спортивные игры»:

Предлагается варианта тестов, которые отличаются по содержанию, сложности и числу включаемых в них заданий. Обучающимся предоставляется возможность выбора варианта теста.

Условия применения

Работа рассчитана на обучающихся колледжа

Характеристика содержания тестов

Предлагаются тестовые задания с выбором ответа по разделам:

- теоретический раздел;
- легкая атлетика;
- гимнастика;
- спортивные игры – волейбол;
- спортивные игры – баскетбол;
- лыжная подготовка;
- оценки уровня общей, специальной физической и технической подготовки студентов.

Время выполнения работы

На выполнения ответов на тестирование отводится 45 минут.

Критерии оценки

Оценка тестовых заданий производится в соответствии с утверждёнными критериями:

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
80 ÷ 100	5	отлично
60 ÷ 79	4	хорошо
50 ÷ 59	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

При получении оценки «2» обучающимся предоставляется возможность пройти тест снова.

Задания для оценки знаний, умений и навыков

Рубежный контроль

Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика												
Бег: 100м	14,6	14,7	15,3				14,4	14,5	15,1			
Бег: 3000/2000 м	12,15	13,15	б/в				12,10	13,10	б/в			
Бег: 500м	1.40	1.50	2.00				1.30	1.40	1.50			
Прыжок в длину с места Места	225	215	175					220	180			
Метание мяча (м)	34	32	27					33	28			
Волейбол												
Верхняя передача	23	18	13				25	20	15			
Нижняя передача	23	18	13				25	20	15			
Подача сверху (из 5)	4	3	2				4	3	2			
ППФП												
Прыжки через скакалку (1')				110	90	80				120	100	80
Пресс (1 мин)				42	40	37				45	43	38
Поднимание туловища				30	25	20				30	25	20

Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа.				30	27	24				30	27	24
Подтягивание на перекладине				13	11	8				14	12	8
Баскетбол												
Штрафные броски (10 бросков)				6	4	3				6	4	3
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)				7	5	3				7	5	3
Лыжи												
Бег на лыжах: 5 км				25,50	27,20	б/в				25,50	27,20	б/в
Атлетическая гимнастика												
Бросок набивного мяча (м)	9	7	6				11	9	8			

Учебные нормативы для девушек основной медицинской группы

	1 семестр			2 семестр			3 семестр			4 семестр		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Легкая атлетика												
Бег: 100м	17,0	17,4	17,8				16,7	17,1	17,7			
Бег: 3000/2000 м	11,15	13,15	б/в				11,0	13,0	б/в			
Бег: 500м	2.10	2.20	2.30				2.00	2.10	2.2.0			
Прыжок в длину с места	195	175	1,60				200	180	1,65			
Метание мяча (м)	23	18	14				24	19	15			
Волейбол												
Верхняя передача	20	15	13				25	20	15			
Нижняя передача	20	15	13				25	20	15			
Подача нижняя/верхняя (из 5)	3	2	1				4	3	2			
ШФП												
Прыжки через скакалку (1')				120	100	80				130	110	90
Пресс (1 мин)				38	35	32				40	38	35
Поднимание туловища				30	25	20				30	25	20

Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа.				12	10	8					14	12	10
Подтягивание на перекладине				20	10	5					20	10	5
Баскетбол													
Штрафные броски (10 бросков)				4	3	1					5	4	2
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)				4	3	2					5	4	3
Льжи													
Бег на лыжах: 3 км				19,00	21,00	б/в					19,00	21,00	б/в
Атлетическая гимнастика													
Бросок набивного мяча (м)	7	6	4					9	7	5			

Контроль усвоения учебного материала по разделу
«Легкая атлетика»

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в ...
 - а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
 - б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
 - в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).
2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска ...
 - а) Нина Думбадзе;
 - б) Елизавета Багрянцева;
 - в) Нина Ромашкова (Пономарева).
3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) Гимнастику;
 - б) легкую атлетику;
 - в) тяжелую атлетику.
4. Длина дистанции марафонского бега равна ...
 - а) 32 км 180 м;
 - б) 40 км 190 м;
 - в) 42 км 195 м.
5. Какая из дистанций не считается стаерской?
 - а) 1500 м;
 - б) 5000 м;
 - в) 10000 м.
6. Какая из дистанций является спринтерской?
 - а) 800 м;
 - б) 1500 м;
 - в) 100 м.
7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...
 - а) работой рук;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) наклоном головы.
8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
 - а) сильное выталкивание ногами;
 - б) разноименная работа рук;
 - в) быстрое выпрямление туловища.
9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к ...
 - а) повышению скорости бега;
 - б) скованности всех движений бегуна;
 - в) увеличению длины бегового шага;
 - г) более сильному отталкиванию ногами.
10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?
 - а) Сокращает длину бегового шага;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - в) способствует выносу бедра вперед-вверх.
11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком») приводит к ...

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой.

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение бегового шага.

13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) способа прыжка;
- в) быстрого выноса маховой ноги.

14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

- а) способа прыжка;
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;
- в) координации движений прыгуна.

15. На рис.1 обозначено положение ...

- а) прыгуна в высоту перед отталкиванием;
- б) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- в) бегуна на дистанции.

16. На рис.2 обозначено положение ...

- а) прыгуна в длину перед отталкиванием;
- б) бегуна на дистанции;
- в) прыгуна в высоту перед отталкиванием;

17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис.3)?

- а) Есть ошибка;
- б) Нет ошибки.

19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

- а) Метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.

20. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) прыгучести;
- г) координации движений.

22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя ...

- а) упражнения с отягощениями;
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.

23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является **неправильным** при оказании помощи?

- а) Наложение холода;
- б) наложение тугой повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

24. **Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...**

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

25. **Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100 м?**

- а) Снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

26. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему ..

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

27. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований ...

- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

28. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

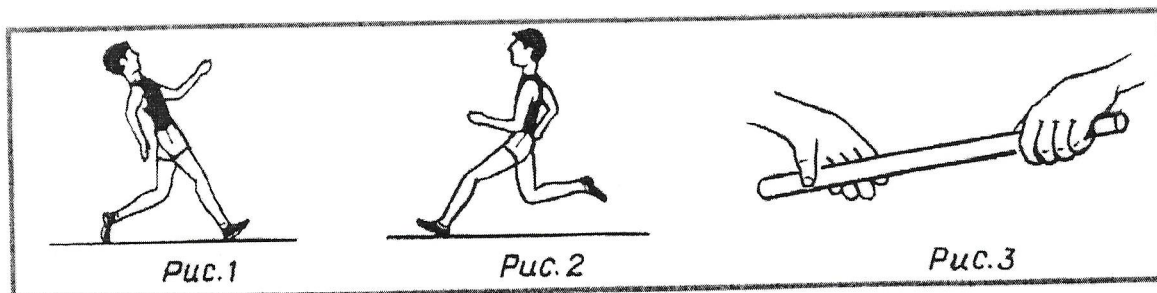
- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по снижению скорости бега;
- г) по самочувствию.

29. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

30. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.



Правильные ответы:

Номер во- проса	Вариант от- вета	Номер во- проса	Вариант от- вета	Номер во- проса	Вариант от- вета
1.	а	11.	в	21.	б
2.	в	12.	б	22.	б
3.	б	13.	а	23.	в
4.	в	14.	в	24.	б
5.	а	15.	а	25.	а
6.	в	16.	а	26.	в
7.	б	17.	б	27.	в
8.	в	18.	б	28.	б
9.	б	19.	б	29.	в
10.	а	20.	в	30.	в

Литература

Основные источники

1. Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2. Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.-3-е изд.,испр.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.

Интернет – источники

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).