

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

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

И.А. Злобина

« 30 » 08 2019 г

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Алексеевка 2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование и с учетом профессионального стандарта «Администратор баз данных», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «18» ноября 2014 г. № 896н

Разработчик:

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

РАССМОТРЕНО

предметно - цикловой комиссией

общих гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 30.08.2019 г.

Председатель Т.П. Шевченко

I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

Дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл учебного плана основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

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

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у студентов должны быть сформированы умения:

1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
2. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.
3. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у студентов должны быть сформированы знания:

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
4. Средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» у студентов должны быть сформированы общие компетенции, включающие себя способность:

- ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
- ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
- ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
- ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
- ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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.

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.

4. Контроль усвоения учебного материала по дисциплине «Физическая культура»

1. В каком году были проведены первые летние Олимпийские игры современности?

- а) в 1896 г.;
- б) в 1900 г.;
- в) в 1904 г.

2. В каком городе будут проводиться XXIX летние Олимпийские игры?

- а) в Лондоне;
- б) в Пекине;
- в) в Афинах;
- г) в Вашингтоне.

3. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?

- а) бег 50 км;
- б) бег 42 км 195 м;
- в) бег 32 км 195 м;
- г) бег 30 км 190 м.

4. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР – участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанции 5000 м и 10000 м.

- а) Петр Болотников;
- б) Владимир Куц;
- в) Игорь Чернявский.

5. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Быстрее, дальше, выше»;
- в) «Будь всегда первым»;
- г) «Спорт, здоровье, радость»

6. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников Игр.

7. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период ...

- а) двух последовательных лет;
- б) трех последовательных лет;
- в) четырех последовательных лет;
- г) шести последовательных лет.

8. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

- а) показатели силы, быстроты, выносливости;
- б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и других антропометрических данных;
- в) показатели спортивных результатов.

9. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

10. Физические качества развиваются ...

- а) целенаправленно;
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике упражнений.

11. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) спортивные единоборства;
- б) циклические;
- в) не циклические.

12. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?

- а) серийно-повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный.

13. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?

- а) показатели бега на короткие и средние дистанции;
- б) способность многократно повторять заданное упражнение;
- в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

14. Понятие «ловкость» определяется как ...

- а) способность быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность выполнять упражнения быстрее других;
- в) способность жонглировать тремя мячами.

15. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) фигурное катание;
- г) художественная гимнастика.

16. Что мы понимаем под термином «здоровый образ жизни»?

- а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

17. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;

в) по объёму выполненной работы.

18. Какой нагрузке по интенсивности соответствует ЧСС 140-160 уд./мин.?

- а) низкой;
- б) средней;
- в) высокой.

19. Что называется разминкой?

- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

20. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости «на выносливость»;
- б) упражнения «на гибкость» и координацию движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

21. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

- а) Повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;
- б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;
- в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.

22. Одним из принципов закаливания является систематичность – это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...

- а) ежедневно;
- б) через день;
- в) через два дня;
- г) когда захочется.

23. Определите правильную последовательность применения водных процедур:

- а) купание, душ, обливание, обтирание;
- б) обливание, душ, обтирание, купание;
- в) обтирание, обливание, душ, купание.

24. Принцип постепенности закаливания предусматривает ...

- а) переход от сильных раздражителей к слабым;
- б) последовательный переход от больших доз воздействия к меньшим;
- в) последовательный переход от малых доз воздействия к большим.

25. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положении по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- в) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

26. При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя ...

- а) накладывать холод на переносицу;
- б) сморкаться, крутить головой;
- в) наклонять голову назад и закладывать ватные тампончики.

27. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более...

- а) 1,5-2 ч;
- б) 2,5-3 ч;
- в) 3-4 ч.

28. Оказывая помощь утопающему (после извлечения его из воды), нельзя ...

- а) удалять воду из легких и дыхательных путей;
- б) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца;
- в) класть пострадавшего на мягкую подстилку, наклонять его голову вперед.

29. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определенной последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений: 1. Упражнения «на силу». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения «на расслабление». 4. Упражнения «на быстроту и гибкость». 5. Спокойный бег (в разминке). 6. Упражнения «на выносливость»:

- а) 3, 2, 6, 4, 1, 5;
- б) 5, 2, 4, 1, 6, 3;
- в) 2, 4, 6, 1, 5, 3;
- г) 1, 5, 2, 3, 4, 6.

30. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния организма к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетникова Н.В. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2014.

Дополнительные источники:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. – М., 2012.
4. Волейбол: Учебник/Под общ. Ред.: А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2011.
5. Гимнастика: Учебник/ Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.. — М.: Издательский центр «Академия», 2014.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2013.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2013.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2015.
12. Сайганова Е.Г., Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2013.

13. *Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2012.*

14. *Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В.Матвеева. — СПб., 2015.*

Интернет – источники:

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).