


Министерство образования Красноярского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»

Рекомендовано:

Методическим объединением
общеобразовательного цикла.

 /Н.В. Сазонова/

«14» сентября 2020 г.

Утверждаю:

Зам. директора по УР КГБПОУ
«Техникум горных разработок имени
В.П.Астафьева»

 /Ю.В. Попова/

«15» сентября 2020 г.

Комплект

контрольно-измерительных материалов

учебной дисциплины

ОУД.05. Физическая культура

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

специальность

п. Ирша
2020

Пояснительная записка

Комплект контрольно-оценочных средств составлен в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Разработчик: С.В. Ивашкин – преподаватель КГБПОУ «Техникум горных разработок имени В.П.Астафьева»

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

Зачет №1 первого семестра обучения.

Оценка за седьмой семестр складывается из оценки за выполнение учебных нормативов, зафиксированных в журнале по разделам «Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни», «ОФП», «Легкая атлетика», «Спортивные игры» и оценки за выполнение контрольного испытания за первый семестр.

Оценка за раздел выставляется по итогам выполнения обучающимися контрольных нормативов и фиксируется в журнале на последнем занятии каждого раздела.

Контрольное испытание состоит из теоретического вопроса и сдачи нормативов по одному из изученных разделов.

Задание №1.
1. Перечислите социально-биологические основы физической культуры. 2. Выполните прыжок в длину с места.
Задание №2.
1. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 2. Выполните комплекс упражнений по формированию осанки.
Задание №3
1. Роль физической культуры в системе СПО. 2. Бросок мяча б/б в корзину со штрафной линии.
Задание №4
1. Охарактеризуйте изменения, происходящие в организме человека под влиянием физических упражнений. 2. Выполните комплекс упражнений при сутулости.
Задание №5.
1. Расскажите о дозировке нагрузки и отдыха в процессе выполнения физических упражнений. 2. Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек.
Задание №6.
1. Расскажите о влиянии занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека. 2. Ведение мяча с обводкой 4-х стоек удар по воротам (попадание обязательно)
Задание №7
1. Перечислите основы ЗОЖ. 2. Верхняя передача в/м над собой.
Задание №8
1. Перечислите совокупность факторов, влияющих на состояние здоровья. 2. Выполните комплекс упражнений по снижению массы тела.
Задание №9
1. Перечислите формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. 2. Бросок мяча б/б в корзину со штрафной линии.
Задание №10
1. Охарактеризуйте методы коррекции индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в профессиональной деятельности. 2. Верхняя и прямая подача в/б мяча в пределах площадки.

1. Дифференцированный зачет для проведения итогового контроля по дисциплине

ОУД.05.Физическая культура

Оценка выставляется по итогам выполнения самостоятельных работ и домашней контрольной работы.

Дифференцированный зачет состоит из теоретических вопросов по всем направлениям физкультурно-оздоровительной деятельности.

Время проведения- 40 минут.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Вопрос 1. В каких документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта?

Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.

Вопрос 1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов – это _____.

Вопрос 2. Имеет духовные и материальные ценности, направленные на физическое совершенствование – это _____.

Вопрос 3. Часть физической культуры направленная на достижение высших спортивных результатов, как правило, в соревновательной деятельности является _____.

Вопрос 4. Физическая подготовка, направленная на успех конкретной деятельности, предъявляющая требования к двигательным способностям человека для повышения работоспособности называется _____.

Вопрос 5. Для усовершенствования физических качеств, умений, навыков мы применяем упражнения _____.

Вопрос 6. Изменения функциональных свойств организма в течение жизни является биологическим процессом (назвать процесс и перечислить свойства).

Вопрос 7. Всемирная организация здравоохранения выделила данные:

- здоровье человека зависит в % от:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Вопрос 8. Для нормального функционирования организма и сохранение здоровья человека в современных условиях жизни необходима определённая дополнительная двигательная активность, при её отсутствии развивается _____ - недостаток двигательной активности.

Вопрос 9. Дополни предложения.

Фактор обеспечения постоянных, регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями мы называем _____.

Вопрос 10. ЛФК – это _____.

Вопрос 11. Перечислить виды ЛФК.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

Вопрос 12. Цепочка мотивации для занятий физической культуры.

Вопрос 13. Система мероприятий, направленная на изучение влияния физической нагрузки на собственный организм называется _____.

Вопрос 14. Когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, мы называем _____.

Вопрос 15. Выбрать правильный ответ.

Основным показателем физического состояния человека является его:

- а) артериальное давление
- б) продолжительность жизни
- в) здоровье

Вопрос 16. Гипокинезия- это.

- а) недостаток двигательной активности
- б) повышение работоспособности
- в) утомительная работа

Вопрос 17. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и снижающее работоспособность, называются: _____ и _____.

Вопрос 18.

1. Сон, аппетит, самочувствие – метод самоконтроля?
2. ЧСС, ЖЁЛ, - метод самоконтроля?

Вопрос 19.

1. Перечислить внешние признаки переутомления.
2. Внутренние признаки утомления.

Вопрос 20. Физическое совершенство – это.

Вопрос 21 ЗОЖ – это (пояснение)

Вопрос 22. Перечислить факторы, влияющие на здоровье человека.

Вопрос 23. Выбрать правильный ответ.

Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками:

- а) значительного утомления

б) незначительного утомления

Вопрос 24. Выбрать правильный ответ.

При гиподинамии-

а) повышается утомляемость

б) увеличивается концентрация внимания

в) увеличивается способность к труду и обучению

Вопрос 25. Опишите влияние вредных привычек на организм.

Физические качества

Вопрос 1.

Качество, за счёт которых человек может преодолевать внешние сопротивления, с помощью мышечных усилий называют _____.

Вопрос 2.

Физическое качество, при котором человек длительное время может преодолевать утомление, называется _____.

Вопрос 3.

Методы развития гибкости:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Вопрос 4.

Человек, овладевает новыми движениями, может быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с быстро меняющейся обстановкой – его можно назвать _____.

Вопрос 5.

Специальные соревновательные упражнения, выполняемые в достаточно быстром темпе, в короткое время называется _____.

Биологические и социально — биологические основы физической культуры

Вопрос 1. Количество крови в организме взрослого человека от массы тела:

- а). 6—8 %
- б) 9 – 10 %
- в) 4 – 5 %

Вопрос 2. Частота сердечных сокращений у здорового, взрослого человека составляет:

- а) 50— 60 ударов в минуту
- б) 60— 80 ударов в минуту

в) 80— 90 ударов в минуту

Вопрос 3. Гипоксия- это

- а) кислородный голод
- б) снижение работоспособности
- в) повышение артериального давления

Вопрос 4. Кровеносная система состоит из:

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Вопрос 5.

Что входит в дыхательную систему?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

Вопрос 6.

Назвать виды мускулатуры:

- 1. _____
- 2. _____

Вопрос 7.

- 1. Назначение гладких мышц: _____
- 2. Назначение поперечно - полосных мышц: _____

Вопрос 8.

Главная функция суставов _____

Вопрос 9.

Скелет человека состоит из: _____

Здоровый образ жизни

Вопрос 1.

Отметить верное утверждение

- 1. Алкоголизм – состояние, возникшее в результате приёма алкоголя и накопление его в организме.
- 2. Алкоголизм – это заболевание, которое определяется патологическим влечением к спиртному.
- 3. Алкоголизм – это вредное для состояния вещество, которое содержится в пиве, вине, шампанском, водке.

Вопрос. 2

Укажите мотивы употребления алкоголя подростками

1. Желание выглядеть взрослым
2. Желание избавиться от скуки
3. Утверждение в группе товарищей
4. Желание достичь успехов в учёбе

Вопрос 3.

Укажите образное название пагубной зависимости от алкоголя

1. «зелёный змей»
2. «зелёный крокодил»
3. «розовый поросёнок»

Вопрос 4.

Сегодня известно около 80 видов витаминов. Их принято обозначать латинскими буквами А, В, С, D и т.д. Указать, о каком витамине идёт речь. Его называют аскорбиновой кислотой. При его недостатке, особенно весной наблюдаются быстрая утомляемость, мышечная слабость, снижение аппетита.

1. Витамин А.
2. Витамин В.
3. Витамин С.
4. Витамин D.

Вопрос 5 Сон – это.....

Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Методом тренировок рекомендованных для профессий угольной и горноугольной промышленности не является...

- А) Равномерный
- Б) Интервальный
- В) Повторных нагрузок
- Г) Круговой

2. Характерным профзаболеванием профессий угольной и горнорудной промышленности не является...

- А) Травмы позвоночника
- Б) Радикулит
- В) Варикозное расширение вен
- Г) Отит

3. К профессионально важным двигательным (физическим) качествам относятся...

- А) Ловкость
- Б) Сила
- В) Выносливость
- Г) Осторожность

4 Что такое огонь?

- А) Стрельба из всех видов оружия
- Б) Уничтожение боевой техники
- В) Одно из основных средств уничтожения противника в бою на суше, на море и в воздухе
- Г) Основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

5. Что такое маневр?

- А) Стрельба из всех видов оружия
- Б) Уничтожение боевой техники
- В) Уничтожение живой силы противника
- Г) Организованное передвижение войск в ходе боя на новое направление

6. Обязанности солдата в бою.

- А) Знать боевую задачу отделения и свою задачу
- Б) Знать своего противника
- В) Знать, как уничтожить противника
- Г) Нет верного ответа

7. Рекомендуемыми средствами физического воспитания при получении профессии угольной и горнорудной промышленности не является...

- А) Элементы единоборств
- Б) Легкая атлетика
- В) Упражнения с гантелями
- Г) Дыхательная гимнастика

8. Дистрофическое заболевание суставного хряща, диска и подлежащей костной ткани называется....

- А) Ортроз
- Б) Варикоз
- В) Остероходроз
- Г) Радикулит

9. При самомассаже все движения выполняются...

- А) По ходу лимфатических путей
- Б) Сверху вниз по телу
- В) Против хода лимфатических путей
- Г) Хаотично

10. Что такое тактика?

- А) Правила поведения
- Б) Составная часть военного искусства
- В) Военное шествие
- Г) Вид военного искусства

Таблица ответов

Правовые основы физической культуры и спорта.	В 22 а
<p>правовые основы физической культуры и спорта закреплены в документах: Конституция РФ, Федеральный закон «ФК и спорта в РФ», Федеральный закон «Об образовании» «Национальная доктрина об-я в РФ»</p>	В 23 а
	В 24 а
	В 25
Физическая культура и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	
В 1 Здоровье	Физические качества
В 2 Физическая культура	В 2 Выносливость
В 3 Спорт	В 3 растяжка, махи, упражнения с отягощением
В 4 Специальная физическая подготовка	В 4 ловкость
В 5 Физические упражнения	В 5 Быстрота
В 6 Физическое развитие(длина тела, масса тела, ЖЁЛ, сила, быстрота, выносливость)	Биологические и социально — биологические основы физической культуры
В 7	В 1 а
В 8 Гиподинамия	В 2 б
В 9 Мотивация	В 3 а
В10 ЛФК	В 4 Сердце, кровь, сосуды
В 11 Массаж, упражнения, лечебная гимнастика, ходьба	В 5 Носовая полость, гортань, трахея, бронхи, легкие
В 12 Интерес- знания -регулярные занятия -эффективность	В 6 Гладкая, поперечно-полосная
В 13 Самоконтроль	<p>В 7 гладкие расположены в стенках кровенос. системы (обеспечивают сужение и растяжение сосудов)осуществляют передвижение пищи, сокращение мочевого пузыря. 2. Это все скелетные мышцы (для движения)</p>
В 14 Физическое благополучие	
В 15 Здоровье	
В 16 Недостаток двигательной активности	В 8 функция суставов-сгибание и разгибания
В 17 Утомление, переутомление	В 9 позвоночник, череп, грудная клетка, конечности
В18 Субъективный, объективный	
В 19	Здоровый образ жизни
В 20 идеал физического развития	В 1 2
В 21 формы и способы жизнедеятельности человека которые закрепляют и совершенствуют резервы организма,	В 2 1,2,3
	В 3 1

обеспечивающим успешное выполнение, инд, соц-х и профилактических функций	В 4 З
	В 5 Это вид отдых, способ восстановления организма и его ресурсов
Профессионально-прикладная физическая подготовка	
В 1 - Г	
В 2-Г	
В 3-Г	
В 4-а	
В 5-Г	
В 6-а	
В 7-в	
В 8-в	
В9-а	
В10-а	

Критерии оценок:

«5» - 80-100 %

«4» - 70-75 %

«3» - 50-65 %

«2» - меньше 50 %

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: учебники и учебные пособия

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 320с.

Электронные источники:

1. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: контрольно-измерительные материалы.- Красноярск: СФУ, 2015. – 40 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-660809832.pdf>
2. Марков К.К. Техника современного волейбола [Текст]: монография / К.К. Марков. – Красноярск: СФУ, 2013. – 218 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-762358.pdf>
3. Физическая культура. Силовая подготовка [Электронный ресурс]: учебно – методическое пособие / В.А. Толстиков. – Красноярск: СФУ, 2012. – 43 с. – Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-792882.pdf>