

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Профессиональное училище №39 п. Центральный Хазан»

**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

ФК 00 Физическая культура
программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных
рабочих, служащих

23.01.03 Автомеханик

2015 г.

Комплект контрольно-оценочных средств разработана на основе Рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура программы среднего профессионального образования подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 23.01.03 Автомеханик.

Организация – разработчик: **ГБПОУ ПУ №39**

Разработчик: Гусар А.Н, преподаватель

Фонд оценочных средств учебной дисциплины рекомендован ЦМК ...

(Протокол № ____ от _____)

Председатель _____

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	6
4. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	9
4.3. Задания для промежуточного контроля	9
5. 4.3.1. Темы рефератов промежуточного контроля для обучающихся, освобождённых по состоянию здоровья	9
6. 4.3.2. Перечень практических навыков промежуточного контроля	11
7. Особенности самостоятельной работы обучающихся	32

1. Паспорт ФОНДА оценочных СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК 00 Физическая культура

Комплект контрольно-оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся по программе учебной дисциплины ФК 00 Физическая культура

КОС включают контрольные материалы для проведения рубежного контроля в форме рефератов, тестов, презентаций, текущего контроля и итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета.

В результате освоения дисциплины **обучающийся должен уметь:**

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Обладать следующими общими компетенциями:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность*(2), в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачёт

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИХ ПРОВЕРКЕ

В результате освоения по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения</i>	
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2. Достижения жизненных и профессиональных целей	Контроль и оценка ведения дневника самоконтроля за состоянием здоровья и уровнем физического развития студента. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для развития: - быстроты, выносливости, силы, гибкости и координационных способностей. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкульт паузы. Анализ и оценка демонстрируемых студентом комплексов физических упражнений для профилактики нарушений осанки. Анализ и оценка демонстрируемого студентом комплекса закаливающих процедур. Анализ и оценка демонстрируемых студентом приемов локального самомассажа.
<i>Знания</i>	
31.Роль физической культуры в	Опрос на практических занятиях,

общекультурном развитии человека. 32. Роль физической культуры в профессиональном развитии человека. 33. Роль физической культуры в социальном развитии человека. 34. Основы здорового образа жизни.	дифференциальном зачете.
--	---------------------------------

3.ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат знания и умения, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ФК 00 Физическая культура, специальность: 23.01.03 Автомеханик и направленные на формирование общих компетенций.

Текущий контроль освоения обучающимися программного материала учебной дисциплины имеет следующие виды: входящий, оперативный и рубежный.

Входящий контроль знаний обучающихся проводится в начале изучения дисциплины с целью определения освоенных знаний и умений (базовых) в рамках изучения общепрофессиональных дисциплин, а также выстраивания индивидуальной траектории обучения студентов.

Оперативный контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы учебной дисциплины, а также стимулирования учебной работы обучающихся, мониторинга результатов образовательной деятельности, подготовки к промежуточной аттестации и обеспечения максимальной эффективности учебно-воспитательного процесса. Оперативный контроль проводится преподавателем на любом из видов учебных занятий. Формы оперативного контроля (контрольная работа, тестирование, опрос, выполнение и защита практических, выполнение рефератов (докладов), подготовка презентаций, наблюдение за деятельностью обучающихся и т.д.) выбираются преподавателем, исходя из методической целесообразности.

Рубежный контроль является контрольной точкой по завершению отдельного раздела учебной дисциплины.

Дифференцированный зачет проводится по окончании изучения дисциплины.

ТЕСТЫ
ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	16.4	17,5	18,2
		15,6	16,4	17,3
		14.8	15.6	16.4
2	Бег 500 м (сек)	1,55	2,05	2,15
		1,50	2,00	2,10
		1,45	1,55	2,05
3	Бег 2000 м (сек)	11,00	11,50	12,30
		10,55	11,45	12,25
		10,50	11,40	12,20
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	160	150
		180	170	160
		185	175	165
5	Прыжки со скалкой (раз/мин)	135	125	120
		140	130	125
		145	135	130
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/ мин) (подъем ног до $\angle$ 90 ⁰ в висе на гимнастической стенке (кол-во))	40(12)	35(10)	30 (8)
		42(14)	37(12)	32(10)
		45(15)	40(13)	35(11)
7	Челночный бег 4х9 метров (сек)	11.8	12.0	12.5
		11.1	11.5	11.8
		10.2	10.5	11.1

8	Наклон туловища вперёд из положения сидя (см)	20	17	14
		20	17	14
		20	17	14
9	Сгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, лёжа на полу (кол-во) (подтягивания в висе лежа на низкой перекладине)	12(12)	10 (9)	7 (6)
		14(15)	12(12)	8 (9)
		15(20)	13(15)	9 (12)

ТЕСТЫ

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ЮНОШИ)

№ п/п	Вид упражнений	Оценка		
		5	4	3
1	Бег 100 м (сек.)	14.0	14.05	14.3
		13.9	14.03	14.4
		13.2	13.9	14.4
2	Бег 500 м (сек)	1.30	1.40	1.47
		1,30	1.40	1.47
		1,30	1,40	1.47
3	Бег 3000 м (мин.)	13,25	13,50	14.00
		12.50	13.0	13,30
		12.0	13.05	14.30
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	215	200
		235	230	215
		240	235	230
5	Прыжки со скалкой (раз в 30``)	75	70	65
		80	75	70
		85	80	75

6	Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)	35	30	25
		40	35	30
		45	40	35
7	Отжимания в упоре лежа (кол-во)	35	30	25
		40	35	30
		45	40	35
8	Подтягивания в висе на перекладине (кол-во)	12	10	8
		14	12	10
		16	14	12
9	Челночный бег 4х9 метров (сек)	10.5	10.8	11.0
		9.7	10.2	10.5
		8.8	9.2	9.7
10	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	19	21	25
		13	16	19
		19	16	13

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ для ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации по учебной дисциплине

4.3. Задания для промежуточного контроля

4.3.1. Темы рефератов промежуточного контроля для обучающихся, освобождённых по состоянию здоровья

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
17. Формирование двигательных умений и навыков.
18. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
19. Основы спортивной тренировки.
20. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
21. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
22. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
23. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
24. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
25. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
26. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
27. Влияние физкультуры на опорно-двигательный аппарат
28. Гиподинамия, гипокinezия
29. Закаливание как оздоровительная система
30. Связь интенсивности физических упражнений с объемом учебной и умственной деятельности

4.3.2. Перечень практических навыков промежуточного контроля

Список тем рефератов и презентаций для основной медицинской группы

Темы рефератов.

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

2. Развитие физической культуры и спорта в России.
3. Олимпиада 2014г.
4. Волейбол в России в 21 веке.
5. Баскетбол в России в 21 веке.
6. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.
7. Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств.
8. Комплексы упражнений по силовой подготовке.
9. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.
10. Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.
11. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.
12. Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники плавания.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Темы презентаций

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов..
6. Настольный теннис.
7. Футбол.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.

Оценка 1 – презентация не представлена.

Теоретические задания

Тест №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
а. ловкостью
б. гибкостью
в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:
а. микротравмам позвоночника
б. перегрузкам организма
в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
а. трех игроков
б. четырех игроков
в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:
а. локтевой, лучезапястный суставы
б. плечевой, локтевой суставы
в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:
а. гандбол
б. лапта
в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:
а. толкании ядра
б. гимнастике
в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
а. 5 м
б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
а. засчитывается
б. не засчитывается
в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
а. гимнастика
б. керлинг
в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:
а. ваттах
б. калориях
в. углеводах

Тест №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

а. Лондоне

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

а. 30 км

б. 20 км

в. 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

а. 776 г. до н.э.

б. 876 г. до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. конь

в. кольцо

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 50 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Тест №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 50 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют периодов и минут.

- а. 2х15 мин
- б. 4х10 мин
- в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 дней
- б. 5-7 дней
- в. 15-20 дней

13. Прием анаболических препаратов естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона
- б. 200 м
- в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
- в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется

Тест №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

- 1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- 2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
 - б. стайерский бег
 - в. плавание
7. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
 - б. скакалка
 - в. кольцо
8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 50 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
 - в. от 30 до 70 уд\мин
9. Темный цвет крови бывает при кровотоке.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
10. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
11. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, плечевой суставы
12. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
15. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике

- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких.
- б. памяти.
- в. Зрения.

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

- а. быстрота.
- б. гибкость.
- в. силовая выносливость.

18. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. конь
- в. перекладина

Тест №5.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:

- а. верхняя передача мяча одной рукой.
- б. нижняя передача одной рукой.
- в. верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

- а. на все пальцы обеих рук.
- б. на три пальца и ладони рук.
- в. на ладони.
- г. на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:

- а. на сомкнутые предплечья.
- б. на раскрытые ладони.
- в. на сомкнутые кулаки.

4. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:
- подача повторяется.
 - игра продолжается.
 - подача считается проигранной.
5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:
- коротким движением рук и полным выпрямлением ног.
 - полусогнутыми руками.
 - полным выпрямлением рук и ног.
6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:
- уровне верхней части лица в 15-20 см от него.
 - расстоянии 30-40 см выше головы.
 - уровне груди.
7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - прием на все пальцы рук.
8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
- сверху двумя руками.
 - снизу двумя руками.
 - одной рукой снизу.
9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?
- охлаждать поврежденный сустав.
 - согревать поврежденный сустав.
 - обратиться к врачу.
10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:
- мяч засчитан
 - мяч не засчитан
 - переподача мяча
11. Какой подачи не существует?
- одной рукой снизу.
 - двумя руками снизу.
 - верхней прямой.
 - верхней боковой.
12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:
- одной ногой.
 - обеими ногами.
13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?
- прием мяча, блок.
 - прием мяча, зонная защита.
 - блок, зонная защита.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.
- а. 1, 3, 6, 7, 9.
 - б. 1, 2, 5, 7, 10.
 - в. 2, 4, 5, 6, 8.
15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
 - б. игра продолжается
 - в. игрок удаляется
16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 см
 - б. 220 см
 - в. 263 см
17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из
- а. двух партий.
 - б. трех партий.
 - в. пяти партий.
18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?
- а. до 15 очков.
 - б. до 20 очков.
 - в. до 25 очков.
19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
- а. допускается.
 - б. не допускается.
 - в. допускается с согласия команды соперника.
20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?
- а. одно.
 - б. два.
 - в. три.

Тест № 6.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. С какого приема начинается игра в баскетбол?

- а. с подбрасывания мяча
- б. с вбрасывания мяча.

в. с разыгрывания мяча в центральном круге

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

- а. если команда потратила на атаку более 32 сек;
- б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:

- а. 7.
- б. 3.
- в. 5.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

- а. выполнение с мячом в руках одного шага;
- б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;
- в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;
- г. выполнение прыжка после ведения.

5. Назовите способы ведения мяча?

- а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- б. правой и левой рукой;
- в. без зрительного контроля;
- г. всё вышеперечисленное.

6. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а. 1,2,3.
- б. 2,1,3.
- в. 1,3,2.
- г. 3,1,2.

7. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а. передачи и броски мяча;
- б. повороты и финты во время ведения и бросков;
- в. выбивание и ловля катящегося мяча;
- г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

8. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

- а. 10 и 14 сек;
- б. 8 и 24 сек;
- в. 12 и 20 сек;

9. Назовите размеры баскетбольной площадки?

- а. 18x9;
- б. 24x12;
- в. 28x15.

10. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а. 6 по 10 мин;
- б. 4 по 10 мин.

в. 2 по 45 мин.

11. Родиной баскетбола является...
 - а. Англия;
 - б. Америка;
 - в. Аргентина
12. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?
 - а. рейтинг;
 - б. дриблинг;
 - в. стретчинг;
 - г. прессинг.
13. Создателем игры в баскетбол считается...
 - а. Х. Нильсон;
 - б. Л. Ордин;
 - в. Д. Нейсмит;
14. Что обозначает слово «финт»?
 - а. обманное движение;
 - б. пробежка;
 - в. необычная передача мяча;
 - г. помеха на пути движения нападающего.
15. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
 - а. быстрота;
 - б. выносливость;
 - в. гибкость;
 - г. ловкость.
16. Назовите способы выбивания мяча?
 - а. кулаком сверху;
 - б. кистью сверху и снизу;
 - в. как получится.
17. Как определить правильную степень накачки мяча:
 - а. надавить двумя руками – должен быть твердым;
 - б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;
 - в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
 - г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.
18. Возможна ли ничья в баскетболе?
 - а. возможна;
 - б. невозможна;
 - в. возможна только в групповом турнире.
19. Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?
 - а. Россия;

- б. США;
- в. Австралия;
- г. Испания.

20. Высота баскетбольной корзины равна:

- а. 300 см;
- б. 305 см;
- в. 310 см.

Эталоны выполнения заданий

Тест № 1.

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

Тест № 2.

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

Тест № 3.

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

Тест № 4.

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

Тест № 5.

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

Тест № 6.

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

Критерии оценивания.

20-16 правильных ответов – отлично

15-12 правильных ответов – хорошо

11-8 правильных ответов – удовлетворительно

Тест по волейболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Подача сверху, снизу. 3попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл - неудовлетворительно
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.	
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру	
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.	

Тест по баскетболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую	За правильное выполнение каждого упражнения присуждается балл, по итогам выполнения пяти упражнений сумма баллов суммируется: 5 баллов – отлично 4 балла – хорошо 3 балла – удовлетворительно 2 или 1 балл – неудовлетворительно
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)	
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи	
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги	
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение	

	по площадке.	
--	--------------	--

Тест по настольному теннису

Нормативы	100%	85%	75%	60%	50%
Н/теннис. Подача мяча в паре на столе	10	8	6	4	2
Н/теннис. Игра открытой стороной ракетки (не выходя из круга $d=3,60$ м)	50	40	30	20	10
Н/теннис. Игра закрытой стороной ракетки (не выходя из круга $d=3,60$ м)	50	40	30	20	10

ОСОБЕННОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, походы выходного дня, прогулки перед сном, участие в спортивно-массовых мероприятиях, оздоровительная ходьба и бег и т.д.

. Основные мотивации:

- укрепление здоровья, исправление недостатков физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к будущей профессиональной деятельности, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками;
- активный отдых;
- достижение наивысших спортивных результатов.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на более глубокое усвоение изучаемого теоретического и практического курса, формирование навыков применения простейших методик самооценки работоспособности, функционального состояния, физического здоровья, физического развития и умение использовать в повседневной жизни эффективные физкультурно-оздоровительные методики.

Самостоятельная работа включает в себя:

- составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики; комплексов физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, комплексов производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности;
- самостоятельные тренировочные занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми, гимнастикой, плаванием;
- выполнение дыхательной гимнастики;
- освоение приёмов массажа и самомассажа;
- ведение личного дневника ;
- работа со специальной литературой для подготовки сообщений и докладов.

Дневник самостоятельной работы по физической культуре

дата	№	СОДЕРЖАНИЕ	подпись
		1.Бег или ходьба	
		2. Комплекс УГГ	

		3. Упражнения на развитие силы мышц рук.	
		4. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.	
		5. Упражнения на развитие силы мышц спины.	
		6. Упражнения на развитие силы мышц ног.	
		7. Упражнения на развитие гибкости.	
		8. Дыхательная гимнастика.	

Комплекс Утренней гигиенической гимнастики (УГГ) включает в себя не менее 15 упражнений на разминку мышц и суставов для дальнейшей физической работы. Упражнения выполняются в определённой последовательности, мышцы шеи, руки (от мелких суставов к крупным), мышцы туловища, мышцы и суставы ног (от мелких к крупным), приседания, прыжки, упражнения на восстановление дыхания.

Самостоятельная работа –

1. Бег или ходьба (мин, км)
2. Комплекс УГГ.
3. Три упражнения на развитие мышц рук.
4. Три упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.
5. Три упражнения на развитие силы мышц спины.
6. Три упражнения на развития силы мышц ног.
7. Три упражнения на развитие гибкости.
8. Три упражнения из дыхательной гимнастик

Лист изменений в комплекте контрольно-оценочных средств

В связи с _____
_____ в комплект контрольно- оценочных средств
дисциплины ФК 00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности 23.01.03 Автомеханик вносятся следующие изменения:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

Рассмотрен и утвержден на заседании ЦМК ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

«__» _____ 20__ г. Протокол № _____

_____ Председатель ЦМК _____