

Министерство образования и науки Пермского края
Куединский филиал государственного бюджетного
профессионального образовательного учреждения
«КРАЕВОЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

КОМПЛЕКТ

контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине

«Физическая культура»

по профессии среднего профессионального образования

09.01.03 оператор информационных систем и ресурсов

Форма аттестации: **дифференцированный зачет**

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура» разработан на основе Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования по профессии **09.01.03 Оператор информационных систем и ресурсов**

Организация-разработчик: Куединский филиал государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Краевой политехнический колледж»

Разработчик:

Килина К.Л., преподаватель Куединского филиала ГБПОУ «Краевой политехнический колледж»;

СОГЛАСОВАНО

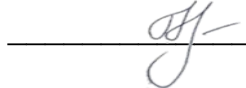
Председатель ЦМК



Н.В. Мазунина

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе



Т.А.Наметова

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

«29» августа 2024 г.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих знаний и умений, а также динамика формирования общих компетенций.

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Формы оценивания
Умения		
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка практической деятельности
Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	Оценка практической деятельности
Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии	Средства профилактики перенапряжения характерные для данной профессии	Оценка практической деятельности
Знания		
О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Объяснение роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	Оценка мыслительной деятельности
Основ здорового образа жизни.	Описание основ здорового образа жизни.	Оценка мыслительной деятельности
Условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии	Описание условий профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии	Оценка мыслительной деятельности

Правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Описание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Оценка мыслительной деятельности
---	--	----------------------------------

2. Контрольно-оценочные материалы для текущего контроля (2 курс, 1 семестр)

Тестовые задания по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

1. физической культуры;
2. физического воспитания;
3. физического совершенства;
4. видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

1. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1. растяжкой
2. стретчингом
3. гибкостью
4. акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?

1. ортостатическую;
2. антропометрическую;
3. физическую;
4. функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

1. развитие физических качеств людей;
2. поддержание высокой работоспособности людей;
3. сохранение и улучшение здоровья людей;
4. подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

1. повышать;
2. снижать;
3. оставить на старом уровне;
4. прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

1. гибкость;
2. ловкость;
3. быстроту;
4. выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

1. координацию;
2. быстроту;
3. выносливость
4. гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
2. упражнения на снарядах;
3. игра в настольный теннис;
4. подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

1. антропометрические показатели;
2. социальные особенности человека;
3. особенности интенсивности работы;
4. хорошо развитая мускулатура.

11. Здоровый образ жизни – это

1. Занятия физической культурой
2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

12. Что такое режим дня?

1. порядок выполнения повседневных дел
2. строгое соблюдение определенных правил
3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых

13. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
2. вода, белки, жиры и углеводы
3. белки, жиры, углеводы
4. жиры и углеводы

14. Что такое витамины?

1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.

15. Что такое двигательная активность?

1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма

16. Что такое закаливание?

1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
4. Купание в зимнее время

17. Что такое личная гигиена?

1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

18. Назовите основные двигательные качества

1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

19.ЗОЖ включает:

1. охрану окружающей среды
- 2.улучшение условий труда
3. доступность квалифицированной мед. помощи
- 4.все ответы верны

20.Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:

1. научность
- 2.объективность
- 3.массовость
- 4.все ответы верны

21. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?

1. биологические
2. окружающая среда
3. служба здоровья
4. индивидуальный образ жизни

22. Для развития мышечной выносливости следует выполнять

1. упражнения на тренажерах
2. упражнения на внимание
3. упражнения на растягивание мышц
4. упражнения с преодолением веса собственного тела

23.Что не допускает ЗОЖ?

1. употребление спиртного
2. употребление овощей
3. употребление фруктов
4. занятия спортом

24.Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

1. чтение книг
2. посещение лекций
3. занятия спортом
4. употребление в пищу овощей

25. Здоровье – это состояние полного...

1. физического благополучия
2. духовного благополучия

3. социального благополучия
4. все ответы верны

Условия выполнения задания

Место проведения:	<i>Спортзал, Стадион</i>
Оборудование:	-
Инструменты:	-
Расходные материалы:	-
Доступ к дополнительным инструкциям и справочным материалам:	учебно-методическая и справочная литература
Норма времени:	<i>60 мин.</i>

Критерии оценивания

по теме «Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности»

№ зад.	Ключ, эталон, критерии оценивания, модельный ответ
1	1. физической культуры
2	4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
3	3. гибкостью
4	4. функциональную
5	3. сохранение и улучшение здоровья людей
6	2. снижать
7	4. выносливость
8	4. гибкость
9	1. вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка
10	1. антропометрические показатели
11	2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
12	4. Установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
13	3. Белки, жиры, углеводы
14	1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов
15	1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
16	1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм

17	2.Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
18	1.Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
19	4.Все ответы верны
20	4.Все ответы верны
21	4.Индивидуальный образ жизни
22	4.Упражнения с преодолением веса собственного тела
23	1.Употребление спиртного
24	3.Занятия спортом
25	4.Все ответы верны

Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации (2 курс, 2 семестр)

1. Выполните комплекс утренней гимнастики 2.
2. Пробежать дистанцию 1000 м. девушки 2000 м. юноши
3. Метание гранаты.
4. Продемонстрируйте технику штрафных бросков в корзину по баскетболу.
5. Продемонстрируйте технику верхней подачи мяча в волейболе.

Условия выполнения задания

Место проведения:	<i>Спортзал, Стадион</i>
Оборудование:	Мячи волейбольные, волейбольная сетка с металлическими тросами и антеннами, волейбольная площадка, перекладина, баскетбольные мячи, баскетбольная площадка, маты, секундомер, беговая дорожка, футбольные мячи, брусья, футбольные ворота, футбольное поле, скакалки, гранаты.
Инструменты:	-
Расходные материалы:	-
Доступ к дополнительным инструкциям и справочным материалам:	учебно-методическая и справочная литература
Норма времени:	<i>60 мин.</i>

Критерии оценивания

№ зад.	Ключ, эталон, критерии оценивания, модельный ответ
Выполнить комплекс утренней гимнастики	Движение физических упражнений выполняется последовательно и энергично.

Пробежать дистанцию 1000 м. девушки 2000 м. юноши	При беге сохраняется достигнутая скорость. Руки согнуты в локтях и совершают движения вперед – назад.
Метание гранаты	Граната находится над плечом. Выполняя два первых шага, отводит руку назад, на третий и четвертый шаги тело вместе с рукой подается вперед и выпускается граната.
Продemonстрируйте технику штрафных бросков в корзину по баскетболу	Мяч выносится над головой, руки согнуты в локтевом суставе. При выполнении броска, рука выпрямляется делая толчок кистями и пальцами.
Продemonстрируйте технику верхней подачи мяча в волейболе	Подбрасывает мяч, удар осуществляет ладонью руки, кисть руки достаточно напряжена. Во время удара рука выпрямлена.

Система оценивания

Оценка «5» - Все задания выполнены правильно и без ошибок.

Оценка «4» - Все задания выполнены правильно, но допущены незначительные ошибки.

Оценка «3» - Задания выполнены недостаточно точно, допущены ошибки при выполнении.

Оценка «2» - Задания выполнены неправильно с грубыми ошибками.