

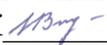
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Пермский государственный национальный исследовательский  
университет»**

*Колледж профессионального образования*

Авторы-составители: Чедова Татьяна Ивановна

**Комплект  
контрольно-измерительных материалов  
по дисциплине  
Физическая культура**

Специальность:  
09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Утверждено на заседании ПЦК  
Общеобразовательных и гуманитарных  
дисциплин  
Протокол № 9 от «10» мая 2017 г.  
Председатель ПЦК  Власова И.В.

## **Общие положения**

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения дисциплины ОДБ.05. «Физическая культура» программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям). В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО следующими умениями, знаниями:

### **Умения:**

У 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

### **Знания:**

З 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 2. Основы здорового образа жизни.

Результатом освоения дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих компетенций.

Формой аттестации по дисциплине является *дифференцированный зачет*.

Итогом является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

## Раздел 1. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

### 1.1 Знания и умения, подлежащие проверке

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

Таблица 1

Результаты обучения: умения, знания	Показатели оценки результата
1	2
<b>Уметь:</b> У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	-демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры, -демонстрация правильного проведения самоконтроля, -демонстрация правильного выполнения приемов страховки и самостраховки, - выполнение контрольных нормативов.
<b>Знать:</b> 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	-влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья человека, - влияние оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний, - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями разной направленности, - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
32. Основы здорового образа жизни	- влияние оздоровительных систем на профилактику вредных привычек, -влияние оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни.

**Раздел 2. Формы контроля и оценивания по дисциплине**

Таблица 2

<b>Раздел / тема дисциплины</b>	<b>Форма текущего контроля и оценивания</b>
<b>Раздел 1. Теоретический</b>	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение теста (работа в кампусе) Подготовка рефератов
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>	
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Выполнение упражнений
Тема 2.2. Волейбол	Выполнение упражнений
Тема 2.3. Баскетбол.	Выполнение упражнений
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика (юноши). Аэробика (девушки).	Выполнение упражнений
Тема 2.5. Лыжная подготовка.	Выполнение упражнений
<b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Выполнение профессионально-прикладных упражнений
Тема 3.2. Военно- прикладная физическая подготовка.	Выполнение элементов военно-строевой и прикладной подготовки. Выполнение упражнений. Выполнение элементов страховки и само страховки. Преодоление препятствий.
<b>УД (в целом)</b>	<b>дифференцированный зачет</b>

## **Раздел 3. Оценка освоения дисциплины**

### **3.1. Общие положения**

Основной целью оценки освоения дисциплины является оценка освоенных умений и усвоенных знаний.

Оценка курса дисциплины осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: оценивание выполнения нормативов и техники выполнения упражнений, оценивание результатов внеаудиторной работы.

### **Типовые задания для оценки освоения разделов / тем дисциплины**

#### **1) Типовые задания для оценки освоения раздела 1. Темы 1.1.**

#### Задание 1:

Выполнение теста.

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. растегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
  - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плесида
  - б. Солт-Лейк-Сити
  - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
  - б. 20км
  - 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. гимнастика
  - в. керлинг
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 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\ми

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

21. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

22. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

23. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

24. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

25. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
26. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
27. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г
  - б. 700 г
  - в. 800 г
28. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м
  - б. 220 м
  - в. 263 м
29. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.
- а. 1960 г
  - б. 1980 г
  - в. 1970 г
30. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.
- а. 22
  - б. 5
  - в. 30
31. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.
- а. 2x15 мин
  - б. 4x10 мин
  - в. 3x30 мин
32. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
  - б. 5-7 мин
  - в. 15-20 мин
33. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.
- а. нарушает
  - б. стимулирует
  - в. ускоряет

34. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
  - б. затылком, спиной, пятками
  - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками
35. 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
36. 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
37. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м
  - в. в хоккее
38. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - в. синий, желтый, красный, зеленый, черный
39. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
  - б. 100-200 г
  - в. 900-950 г
40. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется
2. Задание выполняется в виртуальном кампусе .
41. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
  - б. гибкость
  - в. силовая выносливость
42. Снижения нагрузок на стопу ведет к:
- а. сколиозу
  - б. головной боли
  - в. плоскостопию
43. При переломе предплечья фиксируется:
- а. локтевой, лучезапястный сустав
  - б. плечевой, локтевой сустав
  - в. лучезапястный, плечевой сустав
44. Быстрота необходима при:
- а. рывке штанги
  - б. спринтерском беге
  - в. гимнастике
45. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
  - б. наложить шину и повязку
  - в. наложить повязку
46. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:
- а. спринтерский бег
  - б. стайерский бег
  - в. плавание
47. В спортивной гимнастике применяется:
- а. булава
  - б. скакалка
  - в. кольцо
48. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
49. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.
- а. артериальном
  - б. венозном
  - в. капиллярном
50. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

51. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

52. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

53. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

54. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

55. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

56. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

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

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

58. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

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

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

60. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. гимнастика

в. керлинг

#### Критерии оценки теста:

Оценка «5»-90-100% правильных ответов, тест выполнен в установленные сроки

оценка «4» - 70- 90% правильных ответов

оценка «3» - 50-70% правильных ответов

оценка «2» - менее 50% правильных ответов

#### Задание 2:

Темы для выполнения рефератов.

1. Влияние физических упражнений на здоровье и физическое развитие человека.
2. Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями (режим дня, закаливание, зубы, баня).
3. Рациональное питание; вредные привычки и их влияние на человека.
4. Профилактика заболеваний средствами физических упражнений.
5. Обязанности участников похода: меры безопасности, оказание медицинской помощи.
6. Лечебное голодание: вход и выход, физиологическое значение.
7. Утренняя гимнастика, физкультурная пауза, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика. Виды гимнастики.
8. Баня, как средство активного отдыха.
9. Массаж. Значение и влияние на человека. Виды массажа. Основные приемы массажа.
10. Физическая культура и спорт.
11. Кровь, состав и функции.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Физическая культура и спорт.
15. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
16. Лечебная физическая культура.
17. Физическое воспитание в специальных группах.
- 18.. Цели и задачи ППФП.
19. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков.
20. Средства, методы и методика направленного формирования

устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств.

21. Организации и проведения туристического отдыха.
22. Основы методики самомассажа.
23. Основы методики судейства по избранному виду спорта.
24. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
25. Методы контроля за функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья.
26. Составление индивидуальных программ физического воспитания.
27. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

#### Критерии оценки выполнения рефератов:

Оценка «5»- полное раскрытие темы с соблюдением всех требований, предъявляемых для написания рефератов

оценка «4»- полное раскрытие темы, но с отступлением от требований, предъявляемых для написания рефератов

оценка «3»- неполное раскрытие темы, требования не соблюдены

оценка «2»- работа не выполнена

## 2) Типовые задания для оценки освоения раздела 2. Темы 2.1.-2.5.

### Контрольные нормативы 2 курс

№	Виды упражнения	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.1	1. Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты). На скоростно-силовую подготовленность бег 100м.(сек.)	13,3	13,6	14,0	15,8	16,1	16,6
1.2	На силовую подготовленность. • Подтягивание на перекладине (кол-во раз). • Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	54	52	50	32	27	22
1.3	На общую выносливость. • Бег 2000 мин/сек (девушки). • Бег 3000 мин/сек (юноши).	12,1	12,5	13,3	14,4	15,4	16,0
2.1	2. Контрольные задания для определения физической подготовленности. Бег на лыжах: • 3 (км) девушки мин/сек.	26,00	27,10	29,00	19,00	20,30	21,30
2.2	• 5 (км) юноши мин/сек. Прыжки в длину с места (см) Прыжки в длину с разбега (см) или Прыжки в высоту с разбега (см).	24 0 44	230 420 130	220 400 125	170 330 115	160 300 110	150 280 105
2.3	Метание гранаты 700 гр. Юноши 500 гр. Девушки.	34	32	28	20	19	17
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши; Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (кол-во раз) девушки.	10	8	6	16	12	9
3.1	3. Упражнения и тесты для оценки технических приемов в изучаемых видах спорта.						
3.1.1	Волейбол: Прием-передача сверху двумя руками (удары в стену кол-во раз)	12	10	8	10	8	6
3.1.2	Прием-передача мяча двумя руками снизу.	10	8	6	8	6	4
3.1.3	Подачи: нижняя подача (из 5 подач-попаданий) Прямая верхняя подача.	4	3	2	4	3	2

3.1.4	Нападающий удар из зоны 4 номера в	4	3	2	4	3	2
-------	------------------------------------	---	---	---	---	---	---

3.2	зону,6 номера (5 попыток-попаданий) <b>Баскетбол:</b>	4	3	2	3	2	1
3.2.1	Ведение мяча по площадке 3 группы (левой, правой рукой, слева направо) сек.	30,0	33,0	37,0	40,0	45,0	50,0
3.2.2	Бросок в кольцо из 10 попыток (кол-во попаданий).	5	4	3	5	4	3
3.2.3	Ведение мяча, двухшажный ритм с броском в корзину (кол-во попаданий).	5	4	1	5	4	3
3.3	<b>Атлетическая гимнастика.</b>						
3.3.1	Подтягивание(м) (д)105см	10	8	6	10	8	6
3.3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре(м) (д) от скамьи	25	20	15	20	15	10
3.3.3	Приседание с выпрыгиванием	25	20	15	20	17	15
3.3.4	Сгибание и разгибание рук на брусьях	10	8	6			
3.4	<b>Военно-прикладная подготовка</b>						
3.4.1	Строевые приемы	+	+	+	+	+	+
3.4.2	Страховка, самостраховка	+	+	+	+	+	+
3.4.3	Приемы единоборства	+	+	+	+	+	+
3.4	<b>Лыжный спорт.</b>						
3.4.1	Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы.	+	+	+	+	+	+
3.4.2	Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный.	+	+	+	+	+	+
3.4.3	Полуконьковый и коньковый ход.	+	+	+	+	+	+
3.4.4	Подъемы, спуски, торможения	+	+	+	+	+	+
3.4.5	Повороты в движении.	+	+	+	+	+	+
3.5	<b>Легкая атлетика.</b>						
3.5.1	Бег 400 м. (сек).						
3.5.2	Бег 500 м. Девушки	3,25	3,35	3,45	2,00	2,10	2,20
	1000 м. Юноши (мин).						
3.5.3	Тройной прыжок.	+	+	+	+	+	+

## Контрольные нормативы 1 курс

		Юноши			Девушки		
№	Виды упражнения	5	4	3	5	4	3
1.1	1. Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты). На скоростно-силовую подготовленность бег 100м.(сек.)	12,9	13,2	13,6	15,4	15,7	16,2
1.2	На силовую подготовленность. • Подтягивание на перекладине (кол-во раз). • Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	18	16	14	57	52	47
1.3	На общую выносливость. • Бег 2000 мин/сек (девушки). • Бег 3000 мин/сек (юноши).	12,00	12,40	12,50	10,15	10,30	10,50
2.1	2. Контрольные задания для определения физической подготовленности. Бег на лыжах: • 3 (км) девушки мин/сек. • 5 (км) юноши мин/сек.	24,00	25,30	26,30	18,00	18,40	19,40
2.2	Прыжки в длину с места (см) Прыжки в длину с разбега (см) или Прыжки в высоту с разбега (см).	242 445 145	235 430 140	230 415 135	185 335 120	175 345 115	165 230 110
2.3	Метание гранаты 700 гр. Юноши 500 гр. Девушки.	40	37	34	22	20,5	19
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) юноши; Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (кол-во раз) девушки.	10 14	10 10	8	20	16	12
3.1	3. Упражнения и тесты для оценки технических приемов в Изучаемых видах спорта. Волейбол:						
3.1.1	Прием-передача сверху двумя Руками (удары в стену кол-во раз)	15	12	10	12	10	8
3.1.2	Прием-передача мяча двумя руками снизу.	12	10	8	10	8	6
3.1.2	Поддачи: нижняя подача (из 5 подач-попаданий) Прямая верхняя подача.	5	4	3	5	4	3

3.1.4	Нападающий удар из зоны 4 номера в	5	4	3	5	4	3
3.2	зону,6 номера (5 попыток-попаданий) Баскетбол:	5	4	3	4	3	2
3.2.1	Ведение мяча по площадке 3 группы (левой, правой рукой, слева направо) сек.	28,0	31,0	34,0	35,0	40,0	45,0
3.2.2	Бросок в кольцо из 10 попыток (кол-во попаданий).	8	6	4	6	5	4
3.2.3	Ведение мяча, двухшажный ритм с броском в корзину (кол-во попаданий).	8	6		6	5	4
3.3.	Атлетическая гимнастика						
3.3.1	Подтягивание(м) (д)105см	12	10	8	12	10	8
3.3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре(м) (д) от скамьи	30	25	20	25	20	15
3.3.3	Приседание с выпрыгиванием	30	25	20	25	20	17
3.3.4	Сгибание и разгибание рук на брусьях	15	12	10			
3.4.	Военно-прикладная подготовка						
3.4.1	Строевые приемы	+	+	+	+	+	+
3.4.2	Страховка, самостраховка	+	+	+	+	+	+
3.4.3	Приемы единоборства	+	+	+	+	+	+
3.5	Лыжный спорт.						
3.5.1	Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы.	+	+	+	+	+	+
3.5.2	Одновременный двухшажный и одновременный бесшажный.	+	+	+	+	+	+
3.5.3	Полуконьковый и коньковый ход.	+	+	+	+	+	+
3.5.4	Подъемы, спуски, торможения	+	+	+	+	+	+
3.5.5	Повороты в движении.	+	+	+	+	+	+
3.6	Легкая атлетика.						
3.6.1	Бег 400 м. (сек).						
3.6.2	Бег 500 м. Девушки 1000 м. Юноши (мин).	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
3.6.3	Тройной прыжок.	+	+	+	+	+	+