

**Министерство образования и науки Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский политехнический колледж»**

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по НМР  
*Галеева* О.Н. Галеева  
«29» августа 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УПР  
*Исаева* С.В. Исаева  
«29» августа 2019 г.

**Контрольно-оценочные материалы  
учебной дисциплины**

**ФК.00 Физическая культура**

программы подготовки квалифицированных рабочих, и служащих

**11.01.01 Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов**

Рассмотрена на заседании  
предметно-цикловой комиссии  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.  
Председатель ПЦК Михайлова А.О.

2019 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Общие положения.**
- 2. Показатели оценки результатов освоения дисциплины, формы и методы контроля и оценки (Таблица 1).**
- 3. Контрольно-оценочные материалы.**
  - 3.1. Текущий контроль.**
  - 3.2. Промежуточная аттестация.**

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплект контрольно-оценочных материалов разработан на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии: 11.01.01 Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 2 августа 2013 г. N 882 , входящей в укрупненную группу 11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи;

-основной профессиональной образовательной программы по профессии: 11.01.01 Монтажник радиоэлектронной аппаратуры и приборов, 2019 г.;

- рабочей программы по дисциплине ФК.00 Физическая культура, 2019 г.

КОМы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу общеобразовательной учебной дисциплины ФК.00 Физическая культура.

КОМы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ

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

таблица 1

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические и факультативные занятия.
<b>знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Практические и факультативные занятия.
<b>Общие компетенции:</b>	
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	Практические и факультативные занятия.
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Практические и факультативные занятия.
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Практические и факультативные занятия.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Практические и факультативные занятия.

### **3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **3.1. Текущий контроль**

##### **3.1.1. Банк тестовых заданий по темам дисциплины**

- 1. Под физической культурой понимается:**
  - а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
  - б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
  - в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
- 2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**
  - а) спорт;
  - б) система физического воспитания;
  - в) физическая культура.
- 3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**
  - а) общей физической подготовкой;
  - б) специальной физической подготовкой;
  - в) гармонической физической подготовкой;
  - г) прикладной физической подготовкой.
- 4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными под влиянием функциональными изменениями, произошедшими повторения двигательных действий, обозначается как:**
  - а) развитие;
  - б) закаленность;
  - в) тренированность;
  - г) подготовленность.
- 5. К показателям физической подготовленности относятся:**
  - а) сила, быстрота, выносливость;
  - б) рост, вес, окружность грудной клетки;
  - в) артериальное давление, частота сердечных сокращений;
  - г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- 6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**
  - а) тренировка;
  - б) методика;
  - в) система знаний;
  - г) педагогическое воздействие.
- 7. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**
  - а) в Олимпии;
  - б) в Спарте;
  - в) в Риме
  - г) в Афинах.
- 8. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?**
  - а) они имели мировую известность;
  - б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
  - в) в период проведения игр прекращались войны;
  - г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

- 9. Летние Олимпийские игры проводятся через каждые:**
- а) 5 лет;
  - б) 4 года;
  - в) 2 года;
  - г) 3 года.
- 10. Что понимается под закаливанием:**
- а) посещение бани, сауны;
  - б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
  - в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
  - г) укрепление здоровья.
- 11. Техникой движений принято называть:**
- а) рациональную организацию двигательных действий;
  - б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - в) способ организации движений при выполнении упражнений;
  - г) способ целесообразного решения двигательной задачи.
- 12. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3х10»:**
- а) выносливость;
  - б) скоростные способности;
  - в) координационные способности;
  - г) гибкость.
- 13. Ловкость – это:**
- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
  - б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
  - в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
- 14. Быстрота – это:**
- а) способность человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений;
  - б) способность человека быстро набирать скорость;
  - в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
- 15. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**
- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
  - б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
  - в) эластичность мышц и связок;
  - г) способность выполнять движения с большой амплитудой.
- 16. Сила – это:**
- а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
  - б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
  - в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
- 17. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- a) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) способность организма противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

**18. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) напряжением определенных мышечных групп;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**19. Активный отдых – это:**

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**20. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна.

**21. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- а) гибкий;
- б) упражняю;
- в) преодолевающий.

**22. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнений:**

- а) для крупных мышечных групп;
- б) для мелких мышечных групп;
- в) махового характера;
- г) не имеет значения.

**23. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

**24. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:**

- а) из зоны нападения;
- б) с любой точки площадки;
- в) из зоны защиты;
- г) с любого места внутри трех очковой линии.

**25. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум ... передачи для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

**26. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформленный как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;
- в) тренировкой;
- г) видом спорта.

**27. Пять олимпийских колец символизируют:**

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**28. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

- а) тройной;
- б) перешагиванием;
- в) перекатом;
- г) ножницами.

**29. Гиподинамия – это:**

- а) пониженная двигательная активность человека;
- б) повышенная двигательная активность человека;
- в) нехватка витаминов в организме;
- г) чрезмерное питание.

**30. Олимпийский девиз, выражющий устремления олимпийского движения, звучит как:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О, спорт – ты мир!».

Ответы к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
в	в	а	в	а	б	а	в	б	б	а	в	а	а	г
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
в	б	а	б	б	б	б	в	г	в	б	в	а	а	а

Критерии оценивания:

«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
15-19 баллов (50-65%)	20-25 баллов (66-84%)	26-30 баллов (85-100%)

### 3.1.2. Нормативы для оценивания физической и технической подготовленности

Контрольные нормативы по ОФП

Название норматива / оценка	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Бег на 100 м; с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0

2. Бег на 2000 м (девушки), на 3000 м (юноши); мин, с	15,00	14,30	12,40	12,00	11,20	9,50
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши); кол-во раз	9	11	14	—	—	—
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки); кол-во раз	—	—	—	11	13	19
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; кол-во раз	27	31	42	9	11	16
6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; см от уровня скамьи	+6	+8	+13	+7	+9	+16
7. Челночный бег 3х10 м; с	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; см	195	210	230	160	170	185
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине; кол-во раз за 1 мин	36	40	50	33	36	44

#### Контрольные нормативы по волейболу

Название норматива / оценка	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Верхняя передача мяча над собой, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
2. Нижняя передача мяча над собой, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
3. Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
4. Нижняя передача мяча в парах, кол-во раз	15	20	25	10	15	20
5. Подача мяча (верхняя/нижняя) в пределы площадки	3	4	5	2	3	4

#### Контрольные нормативы по баскетболу

Название норматива / оценка	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Скоростное ведение мяча 20 м, с	12,0	11,0	10,0	13,0	12,0	11,0
2. Бросок мяча в кольцо после ведения, кол-во попаданий из 6 бросков	3	4	5	2	3	4
3. Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	4	6	8	3	5	7
4. Бросок мяча из различных точек (по 2 броска с 5 точек: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой зоне), кол-во попаданий	4	5	6	3	4	5

### **3.1.3. Перечень тем для рефератов:**

1. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
2. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
3. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
4. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
5. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
6. Баскетбол. Татарстанские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
7. Волейбол. Татарстанские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
8. Легкая атлетика. Татарстанские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
9. Национальные виды спорта и игры народов мира.
10. История современных Олимпийских игр как международного спортивного движения.
11. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества Развитие Олимпийского движения в России.
12. Развитие Паралимпийского движения в России и мире.
13. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
14. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
17. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
18. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Активный отдых в режиме выходного дня.
21. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
22. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
23. Интеллектуальные виды спорта.

## **3.2. Промежуточная аттестация**

### **3.2.1. Контрольно-оценочные материалы по итоговой оценке дисциплины**

Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»

1. Понятие о физической культуре личности. Физическая культура и спорт: понятие, отличительные особенности.
2. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

3. Значение физической культуры в социальной жизни студента (образовательная, трудовая и повседневная сфера деятельности).
4. Средства физической культуры (естественные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения).
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта.
7. Классификация беговых видов.
8. Техника бега по прямой, по дистанции, по повороту. Правила обгона.
9. Техника старта. Виды старта. Техника финиширования.
10. Прыжок в длину. Основные фазы.
11. Правила игры в волейбол. Техника игры. Разметка площадки.
12. Техника стоек и перемещений в волейболе. Техника передач. Техника верхней и нижней подачи. Техника приема мяча. Атакующий удар. Блокирование.
13. Классификация гимнастических упражнений и их краткая характеристика (по анатомическому признаку, по признаку активности, по признаку использования гимнастических предметов и снарядов, по видовому признаку и характеру выполнения).
14. Развитие физических качеств (координационные, силовые и скоростные способности, гибкость, выносливость).
15. Понятие об атлетической гимнастике. Классификация упражнений в атлетической гимнастике. Понятие силы, ее виды.
16. Понятие о вводной и производственной гимнастике.
17. Профилактика профессиональных заболеваний.
18. Правила игры в баскетбол. Техника игры. Разметка площадки.
19. Техника стоек и перемещений в баскетболе.
20. Классификация бросков в баскетболе. Классификация ведения мяча.
21. Фолы в баскетболе.