

Департамент образования и науки Курганской области Государственное
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Шумихинский аграрно-строительные колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР
Еремеева В.А. _____
« ____ » _____ 2020 г.

**Контрольно-измерительные материалы по учебной дисциплине
ОУДБ 06. Физическая культура**

Программа подготовки специалистов среднего звена для специальности
**23.02.07 « Техническое обслуживание и ремонт двигателей,
систем и агрегатов автомобилей ».**

г. Шумиха, 2020 г.

Пояснительная записка

Контрольно измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД 11. Физическая культура программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 23.02.07 «Техническое обслуживание и ремонт двигателей, систем и агрегатов автомобилей». КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета, а так же определения уровня знаний и умений у студентов по предмету. В результате освоения дисциплины «Физическая культура» в объеме 117 часов студент должен **уметь:**

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Владеть:

- Владения 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, готовности к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Основы здорового образа жизни. Зоны риска физического здоровья. Средства профилактики перенапряжения.

Контрольно измерительный материал.

Практические задания.

Текущий контроль.

Девушки.

1год обучения

| Тесты «контрольные нормативы» | Оценка | | |
|--|---------------|----------|-------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1.Бег 100 м (сек) | 16,4 | 16,8 | 17,00 |
| 2.Бег 2000 м (мин, с) | 10,20 | 11,50 | 12,20 |
| 3.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м,см) | 3,30 | 3,20 | 3,00 |
| 4.Подъем туловища из положения лежа | 50 | 45 | 40 |
| 5.Подача мяча любым способом (5попыток) | 3 | 2 | 1 |
| 6.Передача мяча в прыжке через сетку из зон 2 или 4 с передачи из зоны 3 в пределы площадки (5попыток) | 4 | 3 | 2 |
| 7.Штрафной бросок (5 попыток) | 3 | 2 | 1 |
| 8.Бросок из под щита после ведения (10 попыток) | 4 | 3 | 2 |
| 9.Бег на лыжах 3000м. | 20 | 21 | Без времени |

Контрольно измерительный материал.

Практические задания.

Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».

Девушки.

1год обучения, 2 семестр.

| Тесты «контрольные нормативы» | Оценка | | |
|---|---------------|----------|----------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Прыжок в длину с места. | 1.80 | 1.60 | 1.50 |
| 2. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек. | 21 | 19 | 16 |
| 3. Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. | 14 | 10 | 6 |

Контрольно измерительный материал.

Практические задания.

Текущий контроль.

Юноши.

1 год обучения

| Тесты «контрольные нормативы» | Оценка | | |
|--|---------------|-----------|----------------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 100 м (сек) | 14,5 | 14,9 | 15,5 |
| 2. Бег 3000 м (мин, с) | 16,00 | 17,00 | 17,30 |
| 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (м, см) | 4,40 | 4,20 | 3,60 |
| 4. Подтягивания на высокой перекладине (кол раз) | 10 | 8 | 6 |
| 5. Подача мяча любым способом (5 попыток) | 4 | 3 | 2 |
| 6. Наподдающий удар (5 попыток) | 3 | 2 | 1 |
| 7. Штрафной бросок (5 попыток) | 3 | 2 | 1 |
| 8. Бросок из под щита после ведения (10 попыток) | 4 | 3 | 2 |
| 9. Бег на лыжах 5000 м. | 27 мин | 28 мин | Без времени |

Контрольно измерительный материал.

Практические задания.

Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».

Юноши.

1 год обучения, 2 семестр.

| Тесты «контрольные нормативы» | Оценка | | |
|--|---------------|----------|----------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Прыжок в длину с места. | 2.20 | 1.90 | 1.80 |
| 2. Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек. | 25 | 20 | 16 |
| 3. Подтягивания на высокой перекладине. | 10 | 8 | 6 |

Контрольно - измерительный материал.

Теоретический тест.

Промежуточная аттестация в форме «дифференцированный зачет».

Критерии оценки задания

90-100% оценка отлично

70-89% оценка хорошо

50-69% оценка удовлетворительно

Менее 50% оценка неудовлетворительно

1. Сколько фаз в беге на 100м:

А- 1

Б- 3

В- 4

Г- 2

2. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится:

А- бег 3000м

Б- бег 100м

В- марафонский бег.

Г- бег 800м

3. В беге на длинные дистанции по правилам соревнований принимается:

А- низкий старт

Б- высокий старт

В- по желанию участника

4. Один из способов прыжка в длину с разбега называется:

А- перекатом

Б- перешагиванием

В- согнув ноги

5. На какой части стопы выполняется бег по дистанции:

А- внешней

Б- внутренней

В- на носках

Г- не имеет значения

6. К специально беговым упражнениям относятся:

А- бег с высоким подниманием бедра

Б- бег с захлестыванием голени

В- семенящий шаг

Г- наклоны вперед

7. Имеют ли право участники соревнований в беге на 100м, менять дорожку во время забега:

А- да

Б- нет

В- да после преодоления 60м

8. Передача эстафетной палочки производится:

А- до обозначенного коридора

Б- внутри коридора

В- за обозначенным коридором.

9. Стартовый разбег выполняется:

А- на носках

Б- на всей стопе

В- на пятках

10. Какие виды входят в программу соревнований по легкой атлетике:

А- толкание ядра

Б- метания диска

В - метания копья

Г- метания молота

11. Расстояние по фронту между занимающимися, называется:

А- фланг

Б- шеренга

В-интервал

Г- строй

12. Изменение строя или размещения занимающихся называется:

А- перестроение

Б- размыкание

В- смыкание

Г- колонна

13. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в упоре:

А- присед

Б- сед

В- упор лежа

Г- упор присев

14. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову:

А- переворот

Б- кувырок

В- перекат

Г- оборот

15. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами:

А- кувырок

Б- шпагат

В- мост

Г- пирамида

16. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове:

А- треугольник

Б- равносторонний треугольник

В- равнобедренный треугольник

Г- прямоугольный треугольник

17.Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд, в гимнастике называется:

- А- захват
- Б- хват
- В- удержание
- Г- обхват

18. Акробатические упражнения:

- А- упражнения в балансировании, акробатические прыжки
- Б- поточные и следовые комбинации движений танцевального характера
- В- лазанья.
- Г- упражнения с предметами, на гимнастических снарядах

19.Что такое ОРУ

- А- основные развивающие упражнения
- Б- обще развивающие упражнения
- В- общее развитие учащихся

20.перечислите виды программ в мужской и женской дисциплине спортивной гимнастике:

21. При озвучивании ОРУ в первую очередь проговаривается:

- А- последовательность выполнения упражнения
- Б- исходное положение
- В- число повторений

22. Высота до баскетбольной корзины:

- А- 305см
- Б- 300см
- В- 307см

23. Сколько времени дается на ввод мяча в игру в баскетболе:

- А- 3сек
- Б- 8 сек
- В- 5 сек

24. Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке в баскетболе:

- А- 4
- Б- 5
- В- 6

25. Перечислите виды передач мяча в баскетболе:

26. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- А- опорная нога не была оторвана от пола
- Б- опорная нога была оторвана от пола
- В- не имеет значения

27. Классическим ходом на лыжах называют:

- А- одновременный одношажный
- Б- одновременный двухшажный

В- попеременный двухшажный

Г- одновременный бежшажный

28. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:

А- головы

Б- локтя поднятой руки

В- ладони поднятой руки

Г- кончиков пальцев поднятой руки

29. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:

А- чуть выше подмышек

Б- чуть выше плеч

В- на уровне плеч

30. Чем отличается одновременный бесшажный ход от попеременного двухшажного хода:

А- работой рук и ног

Б- работой только рук

В- работой только ног

31. Самый скоростной лыжный ход считается:

А- классический

Б- коньковый

В - одновременный двухшажный

32. Перечислите виды подъемов на лыжах:

33. Размер волейбольной площадки:

А- 18м на 8м

Б- 18м на 9м

В- 20м на 10м

34. Сколько игроков от одной команды должно находиться на площадке:

А- 5

Б- 7

В- 6

35. На сколько зон делится волейбольная площадка:

А- 3

Б- 8

В- 6

36. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи:

А- 8сек

Б- 10сек

В- 5сек

Г- 6сек

37. Защитой от нападающего удара в волейболе называют:

А-накрытие

Б- блокирование

В- заслон

38. Удар по мячу при подачи выполняется:

А- ладонью

Б- кулаком

В- предплечьем

39. Выберите существующие тактики защиты в волейболе:

А- углом назад

Б- углом в право

В- углом в перед

Г- углом в лево

40. До скольких очков ведется партия в волейболе:

А-15

Б- 20

В-25

41. Блокирование в волейболе бывает:

А- одиночное

Б- двойное

В- тройное

Г- все перечисленные

Ответы:

1-в, 2-б, 3-б,4-в, 5-а, 6-абв,7-б, 8-б, 9-а, 10-абвг, 11-в, 12-а,13-г,14-б, 15-в, 16-б, 17-б, 18-а, 19-б, 20-мужчины: перекладина, параллельные брусья, кольца, конь махи, опорный прыжок, вольные упражнения. Женщины: брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения. 21-б, 22-а, 23-а, 24-б, 25-: двумя из за головы, двумя от груди, двумя с низу, одной от плеча. 26-а, 27-в, 28-в, 29-а, 30-а, 31-б,32-: полу елочка, елочка, лесенка. 33-б, 34-в, 35-в, 36-а, 37-б, 38-а, 39-а в, 40-в,41-г.