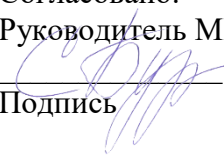
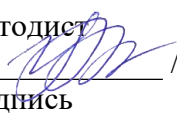


Филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства» в поселке Улькан

**Комплект контрольно-измерительных материалов
по учебной дисциплине
ОП-5 «Физическая культура»
по программе подготовки квалифицированных рабочих и служащих
15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики**

Улькан, 2020 г.

Согласовано: Руководитель МК  / С.С. Бурлакова Подпись Ф.И.О. Протокол № 02 От «23» 10. 2020 г.	Контрольно-измерительные материалы разработаны на основе ФГОС СПО по профессии 15.01.31 Мастер контрольно- измерительных приборов и автоматики и рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура Методист  / И.В. Баженова Подпись Ф.И.О.
--	--

Организация-разработчик: филиал Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Иркутской области «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного строительства» в поселке Улькан

Разработчик:
Морозова Елена Владимировна, преподаватель

I. ПАСПОРТ

Назначение:

КИМ предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины *Физическая культура* по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики.

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.31 Мастер контрольно-измерительных приборов и автоматики, программы учебной дисциплины *Физическая культура*.

В ходе дифференцированного зачета проверяются следующие результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения	Тип задания
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестовые задания № 1. № 2. Оценка подготовленных студентами комплексов упражнений производственной гимнастики с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Сдача учебных нормативов.
ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять	Оценка портфолио

текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	
--	--

В ходе текущего контроля проверяются результаты освоения дисциплины:

Результаты освоения	Формы контроля
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тема доклада: «Рациональное питание и профессия» Оценка результата выполнения практических работ №1-34; Сдача учебных нормативов по темам.
ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем. ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами. ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	Оценка портфолио

Условия проведения дифференцированного зачета :

Дифференцированный зачёт проводится в два этапа:

1 этап – выполнение заданий в тестовой форме (задание выполняется на бланке ответа). Задания предусматривают проверку результатов по дисциплине. Время выполнения задания - 20 мин.

2 этап - проводится в форме практического выполнения контрольных нормативов. Время выполнения задания - 110 мин.

Дифференцированный зачёт проводится для всей группы в количестве 25 чел .

Задания в тестовой форме

1 вариант.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

2. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

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

3. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

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

5. Нарушение осанки приводит к расстройству:

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

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкание ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- а) круглогодично;
- б) во внеучебное время;
- в) в каникулярное время;
- г) в период прохождения учебных производственных практик.

8. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.

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

9. Какова интенсивность упражнений при явных поражениях суставов:

- а) 20 упражнений;
- б) 50-100 упражнений;
- в) 200-500 упражнений;
- г) 600-800 упражнений.

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

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

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

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. волейбол
- в. бег

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

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

14. Самым опасным кровотоком является:

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

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

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

2 вариант

1. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. волейбол
- в. Бег

2. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

3. К какой группе профессий относится труд – автомеханика?

- а) умственный и преимущественно умственный труд;
- б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
- в) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- г) тяжёлый физический труд.

4. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов СПО является:

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;

- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности автомеханика;
- в) содействие освоению конкретной профессии автомеханика, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

5. Основные средства ППФП (4 правильных варианта):

- а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
- б) прикладные виды спорта;
- в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;
- д) упражнения психофизического сопряжения;
- е) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта

6. ППФП введена в программу по физическому воспитанию обучающихся в:

- а) 1935 году;
- б) 1949 году;
- в) 1953 году;
- г) 1959 году.

7. Энергозатраты специалиста в медицинской сфере соответствуют:

- а) 1700-3300 ккал/сутки;
- б) 2500 -4000 ккал/сутки;
- в) 3700 -4800 ккал/сутки.

8. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- а) круглогодично;
- б) во внеучебное время;
- в) в каникулярное время;
- г) в период прохождения учебных производственных практик.

9. Формы ППФП студентов во внеучебное время (3 правильных варианта):

- а) практические занятия по физической культуре в СПО с применением элементов прикладных видов спорта;
- б) секционные занятия по прикладным видам спорта;
- в) физкультпаузы в перерывах учебных занятий;
- г) занятия в туристических клубах;
- д) самостоятельные занятия ППФП;
- е) ППФП в период производственных практик.

10. Какова интенсивность упражнений при явных поражениях суставов:

- а) 20 упражнений;
- б) 50-100 упражнений;
- в) 200-500 упражнений;
- г) 600-800 упражнений.

11. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

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

12. Каковы три основные потребности человека по К.Куперу (3 правильных варианта)

- а) полноценный сон;
- б) рациональное питание;
- в) закаливание;
- г) эмоциональная гармония;
- д) аэробные физические нагрузки.

13. Под физической культурой понимается:

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

14. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

15. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

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

Критерии оценивания.

90 % правильных ответов – 5 отлично

80 % правильных ответов – 4 хорошо

60 % правильных ответов – 3 удовлетворительно

Практические задания

№ п\п	Содержание дифференцированного зачёта	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Умение самостоятельно составить и провести комплекс производственной гимнастики.	зачёт			зачёт		
2.	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	12	10	8	-	-	-
3.	Поднимание туловища за 30 сек.	28	25	23	25	23	20
4.	Подтягивание в висе лёжа.	-	-	-	18	15	12
5.	Челночный бег 3*10 (сек)	7,3	7,7	8,0	8,4	8,7	9,3

Критерии оценивания.

- оценка «отлично» - самостоятельно, грамотно, уверенно, без ошибок составляет и проводит комплексы упражнений производственной гимнастики.

- оценка «хорошо» - самостоятельно, грамотно, достаточно уверенно, с небольшими ошибками составляет и проводит комплексы упражнений производственной гимнастики.
- оценка «удовлетворительно» - знает основы самостоятельного составления и проведения комплексов упражнений производственной гимнастики, проводит не уверенно с ошибками.
- оценка «неудовлетворительно» - самостоятельно не может провести и составить комплекс производственной гимнастики.
- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.