

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
ИМЕНИ А.В. ВОСКРЕСЕНСКОГО»

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ И
СЛУЖАЩИХ ПО ПРОФЕССИИ

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

квалификации выпускника – оператор станков с программным управлением,
станочник широкого профиля

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 04. Физическая культура

Форма обучения - очная

2020 г

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического объединения профессионального цикла
Председатель методического объединения профессионального цикла
Чурбакова Т.Б.

Протокол №
от «___» 20__г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УМР автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А.В. Воскресенского»

_____/_____/_____
«___» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП. 04. Физическая культура
для профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением
квалификации выпускника – оператор станков с программным управлением,
станочник широкого профиля

Разработчик: Соловьев А.Н., АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского»

Согласован с представителями работодателей:

Работодатель:

Эксперты:

«___» _____ 20__ г.

Общие положения

Фонд оценочных средств (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины ОП.04. Физическая культура

ФОС включают контрольно-оценочные и контрольно-измерительные материалы для проведения входного, текущего контроля и промежуточной аттестации.

ФОС разработан на основании

- примерной основной образовательной программы;
- рабочей программы учебной дисциплины.

1. Паспорт оценочных средств

В результате контроля и оценки по дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений (У) и знаний (З):

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результатов
У.1 - Уметь обосновать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.	Использует на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.
У.2 - Уметь составить и провести комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.	Применяет средства и методы физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.
У.3 - Осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); уметь оказать первую медицинскую помощь при травмах; соблюдать технику безопасности.	Демонстрирует методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
З.1 - Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.	Знать современное состояние физической культуры и спорта, знать оздоровительные системы физического воспитания.

2. Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений

Основной целью оценки освоения дисциплины является оценка умений и знаний.

Оценка освоения умений и знаний осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: устный опрос, подготовка сообщений по

заданной теме, выполнение практических и контрольных работ, тестирование, самостоятельные работы.

Содержание учебного материала по рабочей программе учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	У1	У2	У3	З1
Раздел 1 Теоретический раздел.				
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Ср, УО			УО
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ВК	Пр 1	Пр 1	УО
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Пр 2			УО
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		Пр 3		УО
Раздел 2 Легкая атлетика				
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Пр 4	Пр 4	Пр 4 Кр1	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции.	Пр 5	Пр 5	Пр 5 Кр2	
Тема 2.3. Метание гранаты.	Пр 6	Пр 6	Пр 6 Кр3	
Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега.	Пр 7	Пр 7	Пр 7 Кр4	
Раздел 3. Спортивные игры				
Тема 3.1 Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	Пр 8	Пр 8	Пр 8 Кр5	
Тема 3.2 Волейбол. Прием и передача мяча сверху на месте в парах.	Пр 9	Пр 9	Пр 9 Кр6	
Тема 3.3 Волейбол. Нападающий удар через сетку.	Пр 10	Пр 10	Пр 10 Кр7	
Тема 3.4 Волейбол. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.	Пр 11	Пр 11	Пр 11 Кр8,9	
Тема 3.5. Баскетбол. Ловля и передача мяча.	Пр 12	Пр 12	Пр 12 Кр10	
Тема 3.6. Баскетбол Броски мяча.	Пр 13	Пр 13	Пр 13 Кр11	

Тема 3.7. Баскетбол Приемы владения мячом	Пр 14	Пр 14	Пр 14 Кр12	
Тема 3.8. Баскетбол Тактическая подготовка.	Пр 15	Пр 15	Пр 15 Кр13	
Тема 3.9 Баскетбол Техническая подготовка.	Пр 16	Пр 16	Пр 16	

3. Задания для оценки освоения дисциплины

Выполнение входного контроля по дисциплине ОП.04 «Физическая культура» по профессии «Оператор станков с программным управлением»

Входной контроль в виде сдачи нормативов для девушек и для юношей:

Для входного контроля используются следующие тестовые упражнения:

- бег на 100 м;
- подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой);
- прыжки в длину с разбега;
- упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс).

Выполнение каждого тестового задания оценивается по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами, предусмотренными для студентов 2 курса.

Время выполнения заданий: 90 минут.

Оборудование: маты, перекладина, секундомер, рулетка.

Критерии оценки:

Тест		Оценка		
		5	4	3
Бег на 100 м	ю.	13,8	14	14,2
	д.	15,6	15,8	16
Подтягивания на перекладине (юноши на высокой; девушки на низкой), кол-во раз	ю.	12	10	8
	д.	17	12	8
Прыжки в длину с разбега, см	ю.	460	440	420
	д.	360	340	320
Упражнение на равновесие (закрыв глаза, стойка на одной ноге, руки на пояс), сек.		60 сек. и более	30 сек.	менее 30 сек.

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Группа: _____

№	Фамилия, имя	Общая оценка	Бег на 100 м		Подтягивания на перекладине, кол-во раз		Прыжки в длину с разбега, см		Упражнение на равновесие, сек.	
			Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБЩИЙ АНАЛИЗ

Дисциплина: физическая культура

Группа: Студентов по списку:

Присутствовало:

«5»-

«4»-

«3»-

«2»-

процент успеваемости -

процент качества –

ДЕТАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Ошибки	Количество допустивших ошибки, чел	%
Не уложились в норматив челночный бег		
Не подтянулись		
Подтянулись, но не уложились в норматив		
Не уложились в норматив прыжки в длину с места		

Плохо координированы		
----------------------	--	--

Промежуточная аттестация

Промежуточный контроль проводится в форме контрольных работ (сдача нормативов)

Промежуточный контроль по дисциплине «Физическая культура» для профессии профессионального образования 15.01.32 Оператор станков с программным управлением проводится в виде контрольного выполнения учебных нормативов по пройденным темам и разделам программы. Обучающиеся, имеющие специальную медицинскую группу и освобождённые от практических заданий, сдают промежуточный контроль в виде защиты докладов, тестирования.

Условия подготовки и проведения промежуточного контроля

Об условиях и формах проведения промежуточного контроля обучающиеся информируются в начале полугодия. Обучающимся специальной медицинской группы выдаётся перечень заданий и тем докладов.

Занятия по выполнению учебных нормативов по разным видам физической подготовки проводятся в течение полугодия после прохождения соответствующих тем и разделов программы дисциплины «Физическая культура».

На зачётных занятиях обучающемуся предлагается выполнить учебные нормативы с одной попытки, в случае не сдачи, обучающемуся предлагается повторить сдачу норматива.

Преподаватель вправе дать обучающемуся дополнительные задания по всему курсу с целью выявления степени подготовленности обучающегося.

Уровень подготовки обучающихся по дисциплине «Физическая культура» фиксируется в журнале теоретического обучения в виде оценки.

Критерии оценок

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении и обучающий - ся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>
---	--	---	---

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Обучающийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3**

(удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть

незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий.

a) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

b) Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

c) Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

d) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.

е) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры обучающихся СМГ

При выставлении полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций преподавателя физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Оценка успеваемости за учебный год основной и подготовительной группы производится на основании оценок за учебные полугодия с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Примерные зачётные нормативы для третьего курса Раздел: лёгкая атлетика

Контрольные упражнения тест	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
<i>Бег 100м,с</i>	15,8	15,6	15,2	13,8	13,4	13,0
<i>Прыжки в длину с разбега см.</i>	3.20	3.40	3.60	4.20	4.40	4.60

<i>Бег 500м,с</i>	4.50	4.20	4.00	-	-	-
<i>Бег 2000м, с</i>	12.00	10.30	9.40	9.00	8.20	7.40
<i>Бег 3000м, с</i>	-	-	-	14.00	13.00	12.00
<i>Метание гранаты, м</i>	21	25	29	32	37	42
<i>Бег на лыжах 3000м, с</i>	22.00	19.00	18.40	-	-	-
<i>Бег на лыжах 5000м, с</i>	-	-	-	28.00	27.00	26.40

Раздел: спортивные игры

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Баскетбол:						
<i>Броски мяча в движении (из 5 раз)</i>	3	4	5	3	4	5
<i>Бросок мяча со штрафной линии сверху (из 5 раз)</i>	2	3	4	2	3	4
<i>Бросок мяча в движении после ловли с передачи, из под щита (из 5 раз)</i>	3	4	5	3	4	5

Нормативы	девушки			юноши		
	3	4	5	3	4	5
Волейбол:						
<i>Передача мяча сверху в круг на стене на расстоянии 2 м из 10 раз</i>	6	7	8	7	8	9
<i>Нижняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)</i>	12	13	14	16	17	18
<i>Передача мяча сверху из 5 раз в зоны № 1, 6, 5 (кол-во раз)</i>	2	3	4	2	3	4

Формой проведения промежуточной аттестации является экзамен.

Экзамен проводится в форме сдачи нормативов или в альтернативной форме в виде тестирования.

Время выполнения тестирования: 45 минут.

Оборудование: бумага, ручка, комплект тестовых заданий по количеству обучающихся, комплект бланков ответов по количеству обучающихся.

Критерии оценки:

Количество правильных ответов:

45 -50 (оценка 5)

36-44 (оценка 4)

25-35 (оценка 3)

24 и ниже (оценка 2)

ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

1. г	26.а
2. а	27.а
3. а	28.б
4. г	29.в
5. б	30.б
6. а	31.а
7. в	32.б
8. б	33.а
9. б	34.а
10.б	35.г
11.в	36.б
12.б	37.б
13.в	38.в
14.а	39.а
15.г	40.г
16.а	41.б
17.а	42.г
18.а	43.б
19.б	44.а
20.б	45.г
21.а	46.б
22.а	47.а
23.б	48.а
24.б	49.в
25.в	50.б

Итоговый контроль

Тест

Выберите правильный вариант ответа:

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

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

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

29. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

30. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

32. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

- а) образования;
- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;

- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физической минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3,1, 4, 2, 6, 7, 5; г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

Промежуточная аттестация

Формой проведения промежуточной аттестации является дифференцированный зачет.

Дифференцированный зачет проводится в форме контрольной тестовой работы.

Контрольная тестовая работа

1. Выберите из перечисленных элементов чистые металлы (3 б): А) Железо; Б) Хром; В) Сера; Г) Сталь; Д) Текстолит; Е) Бронза; Ж) Магний; З) Углерод.

2. Дайте верное определение. Кристаллизация – это... (1 б)

А) способность металла в твердом состоянии иметь различные кристаллические формы;

Б) переход металла из жидкого состояния в твердое;

В) неодинаковость физических свойств среды в разных направлениях.

3. Распределите указанные свойства по группам (3б) :

А) Физические

1). Твердость

5). Магнитность

Б) Механические

2). Удельный вес

6). Вязкость

В) Технологические

3). Ковкость

7). Свариваемость

4). Прочность

8). Жидкотекучесть

4. В какой точке начинается разрушение образца? (1 б)

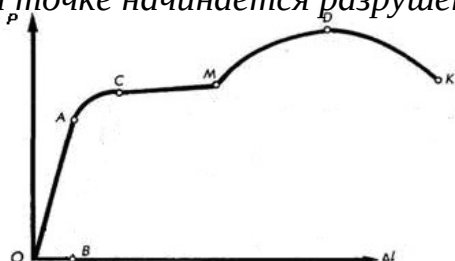
1) А

2) С

3) М

4) D

5) К



5. Стальной образец диаметром $D = 20\text{мм}$ разрушается при растяжении от усилия $P_{\text{max}} = 62800\text{Н}$. Определите предел прочности $\sigma_{\text{в}}$, МПа. Запишите решение и ответ. (3 б)

6. Твердость незакаленной стали при испытании на прессе Бринелля обозначается... (1 б)

А) HRC; Б) HRB; В) $\sigma_{\text{т}}$; Г) HB; Д) HV.

7. На какие группы делятся стали по содержанию серы и фосфора (1 б):

А) Инструментальные, конструкционные, специального назначения;

Б) Обыкновенного качества, качественные, высококачественные;

В) Углеродистые; легированные.

8. Укажите марку стали, из которой можно изготовить (6 б):

А) Шестерню

1) Сталь 50

- | | |
|--------------------|---------|
| Б) Пружину | 2) 5ХГМ |
| В) Фрезу | 3) 60Г2 |
| Г) Вал | 4) 40Х |
| Д) Кузнечный штамп | 5) У7А |
| Е) Зубило | 6) Р18 |

9. Выберите полезные примеси, входящие в состав стали (2 б):

- А) Сера; Б) Фосфор; В) Марганец;
Г) Кремний; Д) Никель

10. Какое процентное содержание углерода содержится в чугунах? (1 б)

- А) От 0,1% до 2% Б) От 4,3 до 7,0%
В) От 2,14 до 4,3% Г) Менее 2,14%

11. Выберите марки твердых сплавов соответственно их назначению (4 б):

- | | |
|----------|----------------------------------|
| А) ВК3 | 1) для чистовой обработки чугуна |
| Б) ВК8 | 2) для черновой обработки стали |
| В) Т5К10 | 3) для черновой обработки чугуна |
| Г) Т30К4 | 4) для чистовой обработки стали |

12. Выберите операции, которые относятся к термической обработке (4 б):

- | | |
|-----------------|-----------------|
| А) Цементация | Д) Цианирование |
| Б) Отжиг | Е) Закалка |
| В) Нормализация | Ж) Отпуск |
| Г) Азотирование | З) Хромирование |

13. Укажите верные ответы. (1 б)

При химико-термической обработке изменяются ...

- А) химический состав и структура сплава;
Б) структура сплава;
В) химический состав, структура и свойства сплава

14. Выберите из перечисленных марок материалов (8 б): У8А; 45Х; 12ХН3А; ТТ7К12; Л80; БрБ2; ВК2; А20; 9ХВГ; СЧ40; А99; Д16; АЛ8; ст2кп; ШХ9; 70Г; АМг5; Р9; КЧ 50-4

- А) Углеродистые конструкционные стали
Б) Инструментальные стали (углеродистые и легированные)
В) Твердые сплавы
Г) Чугуны
Д) Цветные металлы и сплавы

15. Укажите свойство не присущее резине (1 б):

- А) эластичность,
Б) высокое сопротивление разрыву;
В) истирание;
Г) способность поглощать колебания;

- Д) газо- и водонепроницаемость;
- Е) высокие диэлектрические свойства;
- Ж) высокие магнитные свойства.

19. *Расшифруйте марки материалов (10 б):* У11А; Т5К10; 38ХМЮА; БрАМц9-2Л, СЧ28

Критерии оценки:

- От 50 до 45 баллов - оценка «5»
- Менее 45 до 40 баллов – оценка «4»
- Менее 40 до 35 баллов – оценка «3»
- Менее 35 баллов – оценка «2»

