

государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение
«Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»
Предметная цикловая комиссия «Рабочие профессии»



УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора
С.Н. Нагиева/

23.03.2021

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФК.00 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования
(по отраслям)**

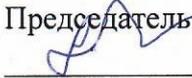
Рассмотрено и одобрено на заседании

Предметной цикловой комиссии

Дисциплины социально-экономического цикла

Протокол № 8 от 17 марта 2021 г.

Председатель ЦК


В.М. Микрюков

Разработчик:

ГБПОУ «Пермский политехнический колледж имени Н.Г. Славянова»

Кашапов Тагир Талгатович, преподаватель первой квалификационной категории

Пояснительная записка

КОС текущего контроля предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину *ФК.00 «Физическая культура»*. КОС разработаны в соответствии с требованиями ОПОП по профессии 13.01.10, квалификации *Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования*, учебным планом профессии.

Учебная дисциплина осваивается в течение 5 семестра в объеме 40 часов.

КОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме контрольной работы.

По результатам изучения учебной дисциплины *ФК.00 «Физическая культура»* студент должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения;

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 характерными для данной профессии (специальности);

КОС текущего контроля имеют своей целью определение сформированности общих и профессиональных компетенций:

ОК

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Контрольно-оценочные средства текущего контроля

Контрольная работа №1 «Легкая атлетика»

Вариант 1

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- 2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

7. Вес ядра для женщин -

- 1) 4 кг
- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

8. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

9. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

10. Какова длина спринтерской дистанции?

1) 100 м

2) 800 м

3) 500 м

4) 300 м

11. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

1) Попытка все равно засчитывается

2) Попытка не засчитывается

3) Насчитываются штрафные баллы

4) Дается право осуществить повторную попытку

12. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

1) Копья

2) Молота

3) Ядра

4) Диска

13. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

1) Отступить на один шаг назад

2) Поднять руку вверх

3) Принести извинения

4) Пропустить старт

14. Стипель-чез – это:

1) Бег по пересеченной местности

2) Забег на стадионе в течение 1 часа

3) Бег на 3 тыс. с препятствиями

4) Забег на дистанции 42 км

15. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

1) Двумя руками

2)левой рукой

3) правой рукой

4) любой рукой

16. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

1) Палку

2) Флажок

3) Оливковую ветвь

4) Груз

17. Какого вида многоборья не существует?

1) 5-борья

2) 6-борья

3) 7-борья

4) 10-борья

18. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

1) Поднятием правой руки

2) Белым флажком

3) Зеленым флажком

4) Тройным свистком

19. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

1) Передающий участник

2) Принимающий участник

- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
 - 4) Ее поднимать запрещено
- 20. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?**
- 1) Е. Исимбаева
 - 2) Н.Озолин
 - 3) С. Бубка
 - 4) Р. Гатауллин

Вариант 2

1. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

2. Вес ядра для женщин -

- 1) 4 кг
- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

3. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

4. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

5. Какова длина спринтерской дистанции?

- 1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

6. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- 4) Дается право осуществить повторную попытку

7. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- 1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

8. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- 2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

9. Стипель-чез – это:

- 1) Бег по пересеченной местности
- 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
- 3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
- 4) Забег на дистанции 42 км

10. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- 1) Двумя руками
- 2)левой рукой
- 3) Правой рукой
- 4) Любой рукой

11. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- 1) Палку
- 2) Флажок
- 3) Оливковую ветвь
- 4) Груз

12. Какого вида многоборья не существует?

- 1) 5-борья
- 2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

13. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) Поднятием правой руки
- 2) Белым флажком
- 3) Зеленым флажком
- 4) Тройным свистком

14. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- 1) Передающий участник
- 2) Принимающий участник
- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- 4) Ее поднимать запрещено

15. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- 1) Е. Исимбаева
- 2) Н.Озолин
- 3) С. Бубка
- 4) Р. Гатауллин

16. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

17. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- 2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

18. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

19. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

20. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

Вариант 3

1. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- 4) Дается право осуществить повторную попытку

2. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- 1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

3. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- 2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

4. Стиль-чез – это:

- 1) Бег по пересеченной местности
- 2) Забег на стадионе в течение 1 часа
- 3) Бег на 3 тыс. с препятствиями
- 4) Забег на дистанции 42 км

5. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- 1) Двумя руками
- 2)левой рукой
- 3) Правой рукой
- 4) Любой рукой

6. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- 1) Палку
- 2) Флажок
- 3) Оливковую ветвь
- 4) Груз

7. Какого вида многоборья не существует?

- 1) 5-борья
- 2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

8. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- 1) Поднятием правой руки
- 2) Белым флажком
- 3) Зеленым флажком
- 4) Тройным свистком

9. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- 1) Передающий участник
- 2) Принимающий участник
- 3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- 4) Ее поднимать запрещено

10. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- 1) Е. Исимбаева
- 2) Н.Озолин
- 3) С. Бубка
- 4) Р. Гатауллин

11. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

12. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- 2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

13. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

14. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

15. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

16. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

17. Вес ядра для женщин -

- 1) 4 кг
- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

18. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

19. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

20. Какова длина спринтерской дистанции?

- 1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

Ключ

Вариант 1		Вариант 2		Вариант 3	
Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ	Номер вопроса	ответ
1	1	1	4	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	3
4	1	4	1	4	3
5	3	5	3	5	4
6	2	6	1	6	2
7	1	7	2	7	2
8	4	8	3	8	1
9	1	9	1	9	3
10	1	10	3	10	1
11	4	11	2	11	2
12	1	12	1	12	3
13	2	13	4	13	1
14	3	14	1	14	3
15	3	15	1	15	2
16	4	16	4	16	1
17	2	17	1	17	4
18	2	18	2	18	1
19	1	19	3	19	1
20	3	20	3	20	4

Критерии оценки:

- «5»-21б.-25.
- «4»-15б.-20б.
- «3»- 10б.- 14б.
- «2»- менее 10б.