

ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

 Г.Л. Решетникова

31.08.2020

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

09.02.07 Информационные системы и программирование

Комплект контрольно - измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование и с учетом профессионального стандарта «Администратор баз данных», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.09.2014г. №647н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 ноября 2014г №34846).

Разработчик:

О.В. Греков, преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

РАССМОТРЕНО

предметно - цикловой комиссией

общих гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08 2022 г.

Председатель  Т.П. Шевченко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	4
3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	4
4. Литература	10

1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины Физическая культура.

КИМ включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в 1 семестре в форме зачета. И 2 семестре в форме дифференцированного зачёта КИМ разработаны в соответствии с ППСЗ по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование При разработке контрольно измерительных материалов учтены требования профессионального стандарта «Специалист по логистике на транспорте», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 616 н от 08 сентября 2014 года

2. Паспорт

комплекта контрольно-измерительных материалов

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний.

Результаты обучения: умения и знания в соответствии с ФГОС по УД	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p>Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни</p>		<p>Сдача учебных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, дифференцированный зачет</p>

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской групп проводится в форме тестового контроля. Условием допуска к аттестации студентов специальной медицинской группы является регулярное посещение занятий физической культуры.

СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ 1 семестр

Студенты должны в 1 семестре сдать зачеты по разделам программы «Легкая атлетика» и «Гимнастика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам легкая атлетика, гимнастика и тестового контроля физической подготовленности студентов

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 м (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

Раздел «Гимнастика»

Выполнение зачетных упражнений на снарядах и акробатике

1. Акробатика (девушки): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; шаг в сторону, руки в стороны.

1. Акробатика (юноши): равновесие на правой; кувырок вперед; наклон вперед, стойка на лопатках; переход в упор на колено; лечь на спину; мост из положения лежа на спине; переход в упор на колено; прыжком в упор присев; встать; стойка на голове; шаг в сторону, руки в стороны.

2. Упражнения на бревне (девушки): вскок в упор на колено, стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот кругом в приседе, руки в стороны; встать шагами; равновесие на левой ноге; присесть в упор на одной ноге; другая вниз; соскок лицом к бревну.

2. Упражнение на перекладине (юноши): вис; вис согнувшись, вис прогнувшись; выход силой поочередно; оборот вперед; подъем переворотом; оборот вперед; соскок махом назад.

3. Упражнения на брусьях (девушки): вис присев; вис лежа; сед на бедро; сед углом; соскок вовнутрь; оборот вперед; подъем переворотом на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь.

3. Упражнения на брусьях (юноши): упор на предплечьях; махом назад - вперед, выход в упор; махом вперед назад соскок с опорой рукой.

Система оценки:

«отлично» - выполнение упражнения без ошибок;

«хорошо» - выполнение упражнения с одной грубой ошибкой или двумя мелкими;

«удовлетворительно» - выполнение упражнения с двумя грубыми ошибками или тремя мелкими;

«неудовлетворительно» - выполнение упражнения с тремя и более ошибками.

Тестовый контроль физической подготовленности

Тесты	оценка		
	5	4	3
Вращение обруча за мин. (раз)	90	75	60
Поднимание туловища за мин. (раз)	25	20	15
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	120	100	70
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	14	8	4
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	12	10	6
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	18	15	11

**2 семестр дифференцированный зачет
СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны во 2 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделам волейбол и легкая атлетика, тестового контроля физической подготовленности студентов и выполнить тестовое задание по теоретическим вопросам.

Раздел «Волейбол»

Выполнение учебных нормативов по технике владения мячом.

Техника владения мячом	Оценка		
	5	4	3
Верхняя передача мяча над собой	6	8	10
Нижняя передача мяча над собой	6	8	10

Передачи мяча через сетку	12	16	20
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

Раздел «Легкая атлетика»

ПРИМЕРНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Девушки

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	15,5	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин., сек.)	9,30	11,00	12,00
Метание гранаты	28,00	24,00	20,00
Прыжки в длину с места	190	180	165
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105

Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике

Юноши

тесты	оценка		
	5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,4	14,8
Бег 3000 м (мин., сек.)	12,40	14,40	16,0
Метание гранаты	35,00	30,00	25,00
Прыжки в длину с места	245	225	200
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130

Система оценки: согласно таблицам результатов. Основной критерий - повышение начального результата к окончанию изучения.

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

2 семестр

1. Как называется свод Олимпийских законов?
 - а) конституция
 - б) правила
 - в) хартия
2. В каком году и в каком городе состоялись игры I Олимпиады Современности?
 - а) 1682 год - Афины
 - б) 1886 год - Афины
 - в) 1904 год - Лондон
3. Какую награду получил победитель Олимпийских игр Древней Греции?

- а) медаль и кубок
 - б) венок из ветвей оливкового дерева
 - в) звание почетного гражданина
4. Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?
- а) Деметриусу Викелассу
 - б) Алексею Бутовскому
 - в) Пьеру де Кубертену
5. Что развивается при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила
 - б) быстрота
 - в) выносливость
6. Отметьте вид спорта который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы
- а) самбо
 - б) бокс
 - в) тяжелая атлетика
7. Девиз Олимпийских игр:
- а) «Олимпийцы - среди нас»
 - б) «Быстрее, выше, сильнее»
 - в) «О спорт! Ты – мир»
8. Вид спорта, известный как «Королева спорта»
- а) легкая атлетика
 - б) стрельба из лука
 - в) художественная гимнастика
9. В какой спортивной игре существуют одноочковые, двухочковые и трехочковые броски?
- а) волейбол
 - б) гандбол
 - в) баскетбол
10. Назовите условия для развития ловкости
- а) подвижные и спортивные игры
 - б) прыжки в высоту
 - в) челночный бег
11. Что называется осанкой?
- а) силуэт человека
 - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 - в) привычная поза человека в вертикальном положении
12. Талисманом XX I I Олимпийских игр в Москве в 1980 году был:
- а) кенгуру
 - б) мишка
 - в) снеговик
13. Светлана Хоркина – Олимпийская чемпионка по:
- а) плаванию
 - б) легкой атлетике
 - в) спортивной гимнастике
14. Как называется вид спорта зимней Олимпийской программы, в который входят быстрый бег на лыжах и меткая стрельба?
- а) фристайл
 - б) лыжные гонки
 - в) биатлон
15. Кто из наших спортсменов имеет наибольшее количество золотых

- Олимпийских медалей:
- а) бегун Владимир Куц
 - б) гимнастка Лариса Латынина
 - в) пловец Александр Попов
16. Низкий старт применяется на:
- а) средние дистанции
 - б) короткие дистанции
 - в) длинные дистанции
17. Страна, где появилась первая футбольная команда:
- а) Россия
 - б) Англия
 - в) Франция
18. Спортивная игра, в которой игрокам нельзя касаться мяча руками:
- а) волейбол
 - б) лапта
 - в) футбол
19. Длина дистанции марафонского бега:
- а) 100 м
 - б) 2000м
 - в) 42км 195м
20. Кто из наших спортсменов-белгородцев участвовал в 6 Олимпийских играх?
- а) Е.Соколова
 - б) Ю.Носуленко
 - в) С.Тетюхин
21. Имя первого участника-белгородца Олимпийских игр в Москве.
- а) В. Алексеев
 - б) Ю.Куценко
 - в) Н. Панин-Коломейкин
22. Назовите спортсменов-белгородцев участников Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро
- а) Тетюхин С., Мусэрский Д., Т. Хтей, Н.Зуева
 - б) Е.Тищенко, В.Дунайцев, С. Тетюхин, В.Никитин
 - в) С.Хоркина, Д.Ильиных, А.Швед
23. Что такое кросс?
- а) бег с препятствиями
 - б) гладкий бег
 - в) бег по пересеченной местности
24. Что такое фристайл?
- а) горнолыжное многоборье
 - б) скоростной спуск
 - в) прыжки с трамплина
25. Что такое гиподинамия?
- а) вид спорта
 - б) малоподвижный образ жизни
 - в) акробатические упражнения
26. Главная опора человека при движении?
- а) мышцы
 - б) внутренние органы
 - в) скелет
27. Что такое физическая культура?
- а) учебный предмет в школе
 - б) выполнение упражнений

- в) часть человеческой культуры
28. Какие условия необходимы для воспитания быстроты?
- подвижные и спортивные игры
 - упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
 - двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
29. При метании гранаты, какая траектория полета должна быть?
- 90*
 - 60*
 - 45*
30. Кто из данных спортсменов, наш алексеевец, был участником Олимпийских игр
- Федор Лаухин
 - Федор Емельяненко
 - Василий Жиров

Шкала оценки для тестового задания

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно даны все ответы на тесты.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если, имеется 3-5 ошибок в тесте.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеется в тесте от бдо 15 ошибок.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более 10 ошибок тесте

Условия выполнения задания

- Место (время) выполнения задания: кабинет информатики №38, городской стадион.
- Максимальное время выполнения задания: 90 минут.
- Используемое оборудование: секундомер, гранаты, рулетка.
- Характеристики, отражающие сущность задания: теоретические задания отражают сущность физической культуры.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

№ п-п	Наименование
Основная литература	
1	Физическая культура: учеб. пособие для студ. образовательных учреждений сред. проф. образования /Н.В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевиц, Г. И. Погадаев. – 14-е изд., испр. – М.: Академия, 2014.-176 с
2	Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
Дополнительные источники	
1	Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2010.

2	Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.
3	Березин А.В., Зданевич А.А., Ионов, Б.Д. и др. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Пособие для учителей. // Под ред. В.И. Лях – 3-е изд., – М: Просвещение, 2002 г. – 125 с.
4	Журовин М.Л., Заградская О.В., Казаневич Н.В. и др. Гимнастика. Учебник для студентов высших пед.учеб.заведений. // Под ред. М.Л. Журовина, Н.Д. Меньшикова – М; Академия, 2001 г. – 448 с.
5	Железняк Ю.Д. , Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника и тактика обучения. Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. // Под ред. а Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М: Академия, 2001 г. – 520 с.
	Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
6	Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.
7	Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.
8	Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.
9	Решетников Н.В. Физическая культура. Учеб.пособие для студ.спец.проф.заведений. // под ред. Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицин. 3-е изд. – М: Академия, 2004 г. – 152 с.
10	Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.
11	Шипилина И.А. Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в спорте в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004 г. – 224 с.
	Интернет – ресурсы:
1	1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России). www.goupr32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).