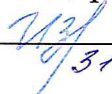


ДЕПАРТАМЕНТ ВНУТРЕННЕЙ И КАДРОВОЙ ПОЛИТИКИ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора

 И.А. Злобина  
31.08.2020

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

**09.02.07 Информационные системы и программирование (Администратор  
баз данных)**

Алексеевка 2020

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование (Администратор баз данных), с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016г.)

**Разработчик:**

**В.О.Греков**, преподаватель ОГАОУ «Алексеевский колледж»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии  
общеобразовательных дисциплин

Протокол № 1 от « 31 » 08 20 20 г.

Председатель ПЦК  Н.М. Волкова

## 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	11

**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 форме зачета 1 семестр и дифференцированного зачета 2 семестр. Комплект контрольно-измерительных материалов разработан в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (Администратор баз данных) утверждённого Министерством труда и социальной защиты РФ от 22.12.2014 года №1061н, профессионального стандарта «Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролёр)», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №236н, профессионального стандарта «Аудитор», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. №728н.



**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 (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

шаги; 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

### **Дифференцированный зачет СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

#### **2 семестр**

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

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?
- а) подвижные и спортивные игры
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - в) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
29. При метании гранаты, какая траектория полета должна быть?
- а) 90\*
  - б) 60\*
  - в) 45\*
30. Кто из данных спортсменов, наш алексеевец, был участником Олимпийских игр
- а) Федор Лаухин
  - б) Федор Емельяненко
  - в) 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 6 до 15 ошибок.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более 10 ошибок в тесте

#### **Условия выполнения задания**

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

№ п-п	Наименование
	<b>Основная литература</b>
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.
	<b>Дополнительные источники</b>
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.
	<b>Интернет – ресурсы:</b>
1	1. <a href="http://www.minstm.gov.ru">www.minstm.gov.ru</a> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2	2. <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»).
3	3. <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России). <a href="http://www.goup32441.narod.ru">www.goup32441.narod.ru</a> сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

