

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ
МАТЕРИАЛОВ**

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

09.02.07

Информационные системы и программирование (АБД)

Алексеевка – 2024

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.); положений Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Приказом Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1547

Составитель:

Меженская А.А., преподаватель ОГАОУ «Алексеевский колледж»

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
Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни		Сдача учебных нормативов, зачет, дифференцированный зачет Выполнение тестового задания, дифференцированный зачет

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 (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. 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 (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?
- 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 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
	Основная литература
1	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ Лях В. И.- 7-е изд., перераб. и доп.– М.:Просвещение,2019. – 271 с.
2	Физическая культура:10-11 класс: базовый уровень:учебник/А.П.Матвеев
3	К.С.Палехова- 6-е изд.,стер.-М.:Просвещение,2022-158 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 НИИ, 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.
	Электронные ресурсы (электронные издания)
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.goup32441.narod.ru сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
	Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - https://resh.edu.ru/
1	Организация самостоятельных занятий физической культурой - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/
2	Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/start/225924/
3	Физическое совершенствование. Гимнастика - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/start/
4	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкая атлетика - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/
5	Ловля и передача мяча в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/
6	Техника передвижения в баскетболе https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/
7	Прыжок в длину с места - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/
8	Челночный бег 3x10 м - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/
9	Физическое совершенствование. Спортивные игры - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/start/
10	Физическое совершенствование. Лапта - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/start/
11	Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/3725/start/95469/
12	Бег на 100 метров - техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/
13	Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/start/226051/
14	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/
15	О.Ф.П. Круговая тренировка - https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
16	Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/
17	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара - https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/start/226130/
18	Волейбол. Защитные действия игроков, блокирование – техника выполнения - https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/
	Цифровая образовательная среда СПО PROF образование:
1	Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/88477 (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2	Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/86140 (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для

	авторизир. Пользователей
3	Фетисова, С. Л. Волейбол : учебное пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-8064-2572-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/98592 (дата обращения: 02.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4	Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/77006 (дата обращения: 07.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
5	Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/75830 (дата обращения: 04.09.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
	Электронно-библиотечная система:
1	IPR BOOKS - http://www.iprbookshop.ru/88477.html
2	http://www.iprbookshop.ru/95635.html
3	http://www.iprbookshop.ru/87872.html
4	http://www.iprbookshop.ru/85501.html
5	http://www.iprbookshop.ru/94698.html
	Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:
1	Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж» http://moodle.alcollege.ru/