

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 И.А. Злобина  
31.08.2020г

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура**

09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

**3 курс**

Алексеевка, 2020

Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе  
Федерального государственного стандарта среднего образовательного  
стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО  
09.01.01 Наладчик аппаратного и программного обеспечения

Принято

предметно - цикловой комиссией общепрофессиональных дисциплин и  
профессиональных модулей профессии 09.01.01 Наладчик аппаратного и  
программного обеспечения

Протокол № 1 от 31.08 2022г.

Председатель  Зюбан Е.В.

Разработчик:

Греков В.О., преподаватель ОГ АПОУ «Алексеевский колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
2. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	5
3. Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине	6
4. Литература	15

## **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 дифференцированного зачёта в 5 семестре КИМ разработаны в соответствии с ППССЗ по специальности СПО 09.01.01 с учетом профессионального стандарта «наладчик программного и аппаратного обеспечения»,

## 2. Паспорт

### комплекта контрольно-измерительных материалов

#### 1. Область применения комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для оценки результатов освоения учебной дисциплины Физическая культура, 3 курс

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

Результаты обучения: умения и знания в соответствии с таблицей 5 ФГОС по УД	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Рациональная организация собственной деятельности во время выполнения самостоятельной и практической работы</p> <p>Выполнение упражнений</p> <p>Демонстрация правильной техники</p> <p>Определение дозировки нагрузки</p> <p>Получение положительных результатов</p>	<p>Демонстрация техники выполнения зачетных комбинаций на снарядах, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Сдача учебных нормативов, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Тестовый контроль физической подготовленности, зачет, дифференцированный зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, зачет, дифференцированный зачет</p>

В результате **освоения** дисциплины обучающийся должен уметь

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).



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.

Студенты основной и подготовительной группа сдают в 5 семестре учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах, и тестовый контроль физической подготовленности;

### **Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по учебной дисциплине**

#### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ V семестр СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны в V 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 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; мост опусканием назад; переход в упор на колено, прыжком 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; кувырок вперед; встать прыжком.

**2. Упражнения на бревне (девушки):** вскок верхом; сед углом; лечь на живот; стойка на колене; встать; высокий шаг; поворот махом вперед; шаги; равновесие на левой ноге; присесть в упор на колено; соскок махом.

**2. Упражнение на перекладине (юноши):** вис; вис согнувшись, вис прогнувшись; выход силой поочередно; оборот вперед; 3 подъема переворотом; оборот вперед; соскок махом назад.

**3. Упражнения на брусках (девушки):** вис присев; подъем переворотом на верхней жерди; спад в вис лежа; сед на бедро; равновесие поперек и продольно; сед на бедро; сед углом; поворот лицом к верхней жерди; соскок с поворотом на 180; оборот вперед; подъем переворотом на нижней жерди с опорой о верхнюю жердь.

**3. Упражнения на брусках (юноши):** сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; упор на предплечьях; махом назад -вперед, выход в упор ноги врозь; кувырок вперед ноги врозь; 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)	130	110	90
Поднимание туловища за мин. (раз)	35	30	25
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	140	120	80
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	16	10	6
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	14	12	8

**ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

1. Физическая культура – это
  - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
  - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
  - в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
  - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
1. В концепцию здоровья входит здоровье
  - а) психическое
  - б) тактическое
  - в) социальное
  - г) соматическое (физическое)
2. К признакам здоровья относят
  - а) отсутствие дефектов развития
  - б) отсутствие резервных возможностей организма
  - в) устойчивость к действию повреждающих факторов
  - г) отсутствие заболеваний
3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть
  - а) самосохранение
  - б) карьера
  - в) подчинение правилам культуры и быта
  - г) получение удовлетворения от табакокурения
4. К составляющим здорового образа жизни относят
  - а) выбор профессии

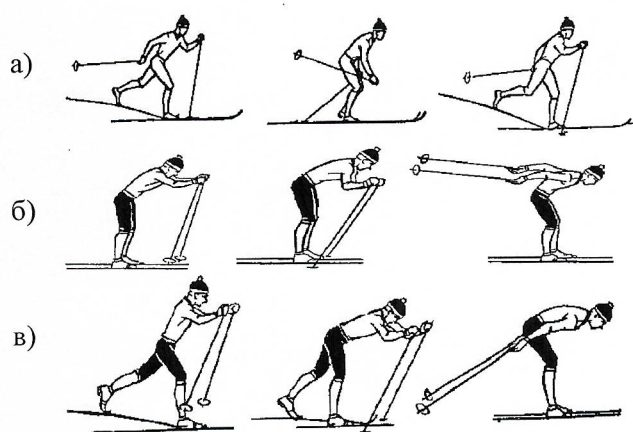


- б) рациональное питание
  - в) выполнение требований гигиены и закаливания
  - г) оптимальную двигательную активность
  - д) отказ от вредных привычек
  - е) культуру сексуального поведения
  - ж) организацию рационального режима труда и отдыха
5. Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
- а) организованных занятиях
  - б) период сна
  - в) самостоятельных занятиях
  - г) повседневной жизни
6. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
- а) 1
  - б) 2-3
  - в) 6-8
8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
- а) стайерский
  - б) марафон
  - в) спринтерский
  - г) кроссовый
9. Марафон – это бег на
- а) 23 км 250 м
  - б) 37 км 558 м
  - в) 42 км 195 м
  - г) 50 км
10. Кроссовый бег – это
- а) длинный спринт
  - б) смешанный вид
  - в) бег по пересеченной местности
  - г) бег с преодолением барьеров
11. Волейбол – это вид спорта
- а) циклический
  - б) сложно-координационный
  - в) игровой
12. Волейбол – это
- а) командная игра трех команд
  - б) игра двух команд на игровой площадке с двумя кольцами
  - в) игра двух команд на игровой площадке размером 24 × 20 м
  - г) игра двух команд на игровой площадке, разделенной сеткой
13. Число игроков одной команды на площадке в игре волейбол составляет
- а) 4 чел.
  - б) 5 чел.
  - в) 6 чел.
  - г) 7 чел.
14. Игра в волейбол продолжается
- а) 1-2 партии
  - б) 3-5 партий
  - в) 2-6 партий
  - г) 3-6 партий
15. Высота сетки для игры в волейбол для мужчин составляет
- а) 200 см
  - б) 215 см
  - в) 236 см
  - г) 243 см

16. Высота сетки для игры в волейбол для женщин составляет
- 200 см
  - 215 см
  - 224 см
  - 240 см
17. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- 2 касания
  - 3 касания
  - 5 касаний
  - 6 касаний
18. Игра в волейбол начинается
- передачей
  - подачей
  - нападающим ударом
  - приемом мяча
  - лицевой линией
19. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- команды разыгрывают подачу
  - команды меняются площадками
  - происходит смена команд
  - команды играют вторую партию на тех же площадках
20. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в
- одно очко
  - два очка
  - три очка
  - четыре очка
21. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- право подавать или принимать подачу или сторону площадки
  - количество партий
  - право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки
  - судью соревнований
22. В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то
- игра останавливается и производится переподача мяча
  - игра останавливается и право подачи переходит к сопернику
  - игра не останавливается
  - команда, совершившая подачу, теряет очко
23. Лыжная подготовка – это
- международные соревнования
  - участие в зимних соревнованиях
  - достижение максимально возможных результатов в лыжном спорте
  - обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях
24. Основная цель спортивных занятий в лыжном спорте – это
- достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта
  - снижение массы тела
  - увеличение мышечной массы лыжников
  - достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий
25. Лыжные ходы подразделяют на
- классические
  - коньковые
  - фигурные
  - гоночные
26. Среди лыжных ходов выделяют
- самокатный

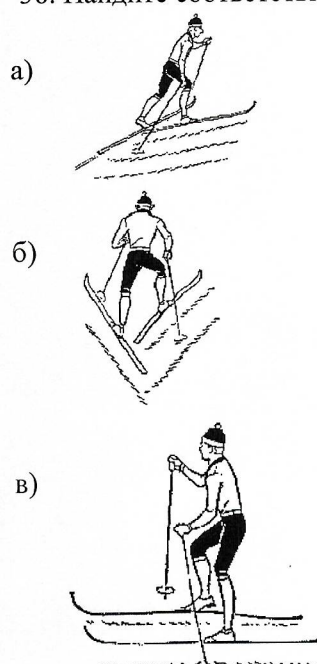
- б) бесшажный
  - в) попеременный двушажный
  - г) разноименный четырехшажный
27. Современные способы лыжных ходов включают
- а) попеременные
  - б) одновременные
  - в) комбинированные
  - г) комбинационные
28. По количеству шагов в цикле хода лыжные ходы классифицируют на
- а) бесшажные
  - б) одношажные
  - в) двухшажные
  - г) трехшажные
29. В основе попеременных ходов лежит
- а) поочередное отталкивание руками и разноименно по отношению к толчковой ногой
  - б) одновременное отталкивание руками при помощи палок
  - в) одновременный вынос рук для толчка
  - г) прыгающий шаг
30. В попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится
- а) четыре толчка палкой
  - б) три толчка палкой
  - в) два толчка палкой
  - г) один толчок палкой
31. Одновременные ходы применяются
- а) на крутых подъемах
  - б) на крутых спусках
  - в) при хорошем скольжении
  - г) на отлогих спусках
32. К одновременным лыжным ходам относятся
- а) двухскоростной
  - б) двухшажный
  - в) одноименный
  - г) одношажный
33. Среди одновременных лыжных ходов выделяют
- а) бесшажный
  - б) бестолковый
  - в) бесскользящий
  - г) бесполезный
34. К способам преодоления подъемов на лыжах относится подъем
- а) «саночками»
  - б) «елочкой»
  - в) «сосенкой»
  - г) «лягушкой»
35. Преодолевать подъемы на лыжах можно
- а) вальсирующим шагом
  - б) скользящим шагом
  - в) ступающим шагом
  - г) танцующим шагом
36. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять
- а) переступанием вокруг пяток лыж
  - б) махом через лыжу назад
  - в) прыжком через носки лыж
37. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов





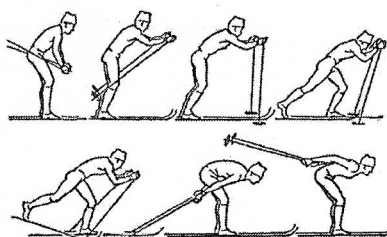
- 1) одновременный одношажный ход
- 2) одновременный бесшажный ход
- 3) попеременный бесшажный ход
- 4) попеременный двухшажный ход

38. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов



- 1) «полуелочкой»
- 2) «полулесенкой»
- 3) «елочкой»
- 4) «лесенкой»

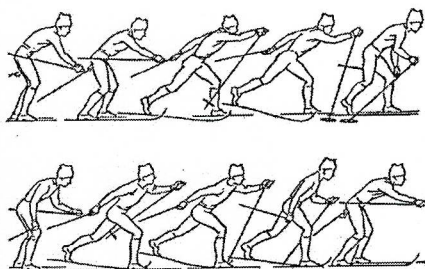
39. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двухшажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двухшажный ход

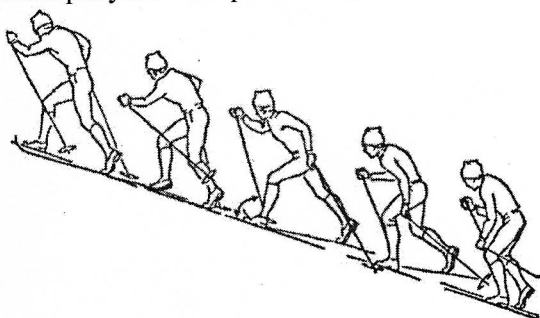
40. На рисунке изображен





- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двушажный ход

41. На рисунке изображен подъем



- а) полуелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом
- г) коньковым шагом

42. На рисунке изображен подъем



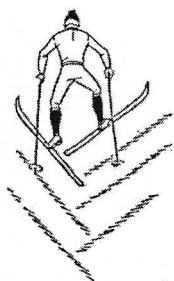
- а) коньковым ходом
- б) ступающим шагом
- в) полуконьковым шагом
- г) классической елочкой

43. На рисунке изображен подъем



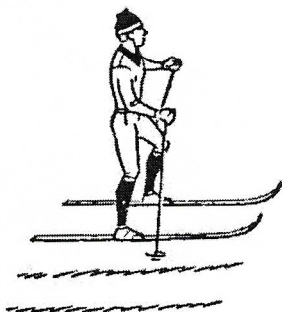
- а) ступающим шагом
- б) елочкой
- в) полуелочкой
- г) лесенкой

44 . На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полулелочкой
- г) елочкой

45. На рисунке изображен подъем



- а) ступающим шагом
- б) переступанием
- в) классическим шагом
- г) лесенкой

### Система оценки

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 45 до 43 правильных ответов. Высокий уровень сформированности ОК 1 - 11.
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 42 до 30 правильных ответов теста. Средний уровень сформированности ОК 1 - 11.
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил от 29 до 20 правильных ответов теста. Низкий уровень сформированности ОК 1 - 11
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если студент ответил 19 и менее вопросов. Не сформированы ОК 1 – 11.

### 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

Наименование
<b>Основная литература</b>
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
Физическая культура: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- М.: КНОРУС, 2016.– 216 с.
<b>Дополнительные источники</b>



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.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011.

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.

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.

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.

Физическая культура студента. Учебник. //Под ред. В.Н. Ильина, – М, 1999г.448с.

Кузнецов В.С, Когодницкий Г.А. Принципы улучшенной подготовки: 10-11 класс. Учебно-методическое пособие. – М: Владос ННИ, 2003 г., – 184 с.

Настольная книга учителя физкультуры. Справ.-метод.пособие. // Под ред. Б.И Мишина. – М: АСТ, Астрель, 2003 г. – 526 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 с.

Лечебная физическая культура. Учебник для ин-ов физ.культ. // Под ред. С.Н.Попова. – М: Физкультура и спорт, 1988 г. –271 с.

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. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). 3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### **Электронно-библиотечная система:**

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/78574.html>

#### **Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:**

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»  
<http://moodle.alcollege.ru/>

