


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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 И.А. Злобина

31.08.2018

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
Физическая культура**

**38.02.01**

**Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)  
2 курс**

Алексеевка, 2018

Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.01 экономика и бухгалтерский учёт с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 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 Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. №728н.

Разработчик:

Жигулин Д.М., преподаватель ОГАПОУ «Алексеевский колледж»

Рассмотрено на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных, социально – экономических и естественно – научных дисциплин

Протокол № 1 от « 31 » 08 2018 г.

Председатель ПЦК  Т.П. Шевченко

## 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	14

## 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 3 и 4 семестре в форме дифференцированного зачета. КИМ разработаны в соответствии с ППССЗ по специальности СПО 38.02.01 с учетом профессионального стандарта «Бухгалтер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 декабря 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 Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. №728н.

## 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, 2 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> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Знать:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни</p>	<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</p> <p>Сдача учебных нормативов. Зачет, д/зачет</p> <p>Тестовый контроль физической подготовленности, зачет, д/зачет</p> <p>Выполнение тестового задания, зачет, д/зачет</p>

В результате **освоения** дисциплины обучающийся должен **уметь**

ОК.02-Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК.06- Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК.08 -Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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 в 3 семестре сдают учебные нормативы по легкой атлетике, зачетные упражнения на гимнастических снарядах и тестовый контроль физической подготовленности; в 4 семестре сдают учебные нормативы по волейболу, легкой атлетике, и тестовое задание по теоретическим вопросам.

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

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

**Студенты должны в III 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 колено; соскок боком к бревну.

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

**3. Упражнения на брусках (девушки):** вис присев; 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; 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)	110	90	80
Поднимание туловища за мин. (раз)	30	25	20
Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	135	110	75
Подтягивание в висе на низкой перекладине (девушки) (раз)	15	9	5
Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши) (раз)	13	11	7
Тест на гибкость стоя на скамейке (см)	20	17	12

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ**

**IV семестр**

### **СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны в 4 семестре сдать зачеты по разделам программы «Волейбол» и «Легкая атлетика»

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного



материала по разделам волейбол и легкая атлетика 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	8	10	12
Нижняя передача мяча над собой	8	10	15
Передачи мяча через сетку	16	20	26
Подача мяча	5	4	3
Прием мяча	5	4	3

### Раздел «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.

## **ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ IV семестр**

**Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- совершенствовании природных, физических свойств людей;
- обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

**2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- виды гимнастики, спорта, игры
- обеспечен е безопасности жизнедеятельности

**3. Под физическим развитием понимается:**

- процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

**4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- от технической и физической подготовленности занимающихся;
- от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**5. Что называется осанкой человека?**

- вертикальное положение тела человека;
- формы позвоночника ;
- привычная поза человека в вертикальном положении.

**6. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- частота сердечных сокращений;
- крепкий сон;

- аппетит
- 7. С какой целью планируют режим дня?**
  - С целью организации рационального режима питания;
  - с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
  - с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
- 8. Каковы причины нарушения осанки?**
  - привычка держать голову прямо;
  - привычка к неправильным позам;
  - слабая мускулатура
- 9. Физическими упражнениями принято называть:**
  - определенным образом организованные двигательные действия;
  - движения, способствующие повышению работоспособности;
  - действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- 10. Основным специфическим средством физического воспитания является:**
  - физическое упражнение;
  - соблюдение режима дня;
  - закаливание
- 11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**
  - через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
  - правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - пить минеральную воду
- 12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**
  - силовых упражнений;
  - скоростных упражнений;
  - упражнений на координацию
- 13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**
  - двигательный режим;
  - рациональное питание;
  - личная и общественная гигиена
- 14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**
  - 120 - 130 уд/мин;

40 - 50 уд/мин

70 - 80 уд/мин

**15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**

выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;

выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;

амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

**16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

90 уд/мин

150 уд/мин

180 уд/мин

**17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

беспокойный сон;

жизнерадостное настроение;

вялость, постоянное желание спать

**18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?**

жизненная емкость легких;

хорошее самочувствие;

частота сердечных сокращений

**19. Что необходимо сделать при ушибах?**

наложить стерильную повязку;

наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;

массировать место ушиба.

**20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

сохранение и укрепление здоровья;

развитие физических качеств человека;

поддержание высокой работоспособности людей.

**21. Что означает принцип закаливания - систематичность?**

принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. **Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
- правила соревнований;
  - программа соревнований;
  - положение соревнований
23. **Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?**
- учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
  - выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
  - такова традиция
24. **Каким должен быть вдох и выдох?**
- более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
  - одинаковыми по продолжительности;
  - более продолжительным выдох по отношению к вдоху;
25. **Каков один из принципов закаливания?**
- постепенность;
  - решительность;
  - однообразие.
26. **Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**
- достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
  - физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
  - легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
27. **Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
  - затылком, ягодицами, пятками;
  - затылком, спиной, пятками;
28. **Личная гигиена включает в себя:**
- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
  - организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и

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 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	Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 10-11 класс. – М: Просвещение, 2012 г. – 125 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 3	Федерации). 2. <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> (Федеральный портал «Российское образование»). 3. <a href="http://www.olympic.ru">www.olympic.ru</a> (Официальный сайт Олимпийского комитета России). <a href="http://www.gour32441.narod.ru">www.gour32441.narod.ru</a> сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
--------	---