

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
И.А. Злобина

*30.08.2019*

**КОМПЛЕКТ  
КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ  
МАТЕРИАЛОВ**

**ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
Физическая культура**

**38.02.03**

**Операционная деятельность в логистике  
3 курс**

Алексеевка, 2019

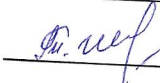
Комплект контрольно – измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. 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

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 « 30 » 08 20 19 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  | 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 промежуточной аттестации в 3 и 4 семестре в форме зачета. КИМ разработаны в соответствии с ППССЗ по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 38.02.03 Операционная деятельность в логистике. 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

#### 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:<br>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 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи для профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы 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; в 6 семестре учебные нормативы по волейболу и тестовое задание по теоретическим вопросам.

### **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  |
| Тест на гибкость стоя на скамейке (см)                    | 22     | 18  | 13 |

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ  
VI семестр****СДАЧА УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ**

Студенты должны в 6 семестре сдать зачет по разделу программы «Волейбол».

Практические задания, направлены на контроль усвоения учебного материала по разделу волейбол 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 | 10     | 12 | 15 |
| Нижняя передача мяча над собой  | 10     | 12 | 15 |
| Передачи мяча через сетку       | 18     | 24 | 30 |
| Подача мяча                     | 5      | 4  | 3  |
| Прием мяча                      | 5      | 4  | 3  |

Система оценки: согласно таблицам результатов.

**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

- г) динамичности
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  $24 \times 20$  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
- а) 200 см
  - б) 215 см
  - в) 224 см
  - г) 240 см
17. Количество касаний мяча (кроме блока) игроками в волейбол играющей стороной составляет
- а) 2 касания
  - б) 3 касания
  - в) 5 касаний
  - г) 6 касаний
18. Игра в волейбол начинается
- а) передачей
  - б) подачей
  - в) нападающим ударом
  - г) приемом мяча
  - г) лицевой линии
19. После выигрыша первой партии в волейбол одной из команд
- а) команды разыгрывают подачу
  - б) команды меняются площадками
  - в) происходит смена команд
  - г) 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
- а) одно очко
  - б) два очка
  - в) три очка
  - г) четыре очка
21. В волейболе победитель жеребьевки, происходящей в присутствии двух капитанов команд, выбирает
- а) право подавать или принимать подачу или сторону площадки
  - б) количество партий

- в) право подавать или принимать подачу, а также сторону площадки  
г) судью соревнований
22. В волейболе если при подаче мяч касается сетки и перелетает на сторону противника, то  
а) игра останавливается и производится переподача мяча  
б) игра останавливается и право подачи переходит к сопернику  
в) игра не останавливается  
г) команда, совершившая подачу, теряет очко
23. Лыжная подготовка – это  
а) международные соревнования  
б) участие в зимних соревнованиях  
в) достижение максимально возможных результатов в лыжном спорте  
г) обязательный раздел физического воспитания в средних специальных учебных заведениях
24. Основная цель спортивных занятий в лыжном спорте – это  
а) достижение возможно более высоких результатов в избранном виде лыжного спорта  
б) снижение массы тела  
в) увеличение мышечной массы лыжников  
г) достижение наибольшего оздоровительного эффекта занятий
25. Лыжные ходы подразделяют на  
а) классические  
б) коньковые  
в) фигурные  
г) гоночные
26. Среди лыжных ходов выделяют  
а) самокатный  
б) бесшажный  
в) попеременный двухшажный  
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  
рукой  
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

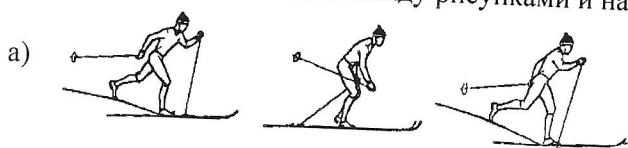
36. Поворот на лыжах на месте можно осуществлять

а) переступанием вокруг пяток лыж

б) махом через лыжу назад

в) прыжком через носки лыж

37. Найдите соответствие между рисунками и названиями лыжных ходов

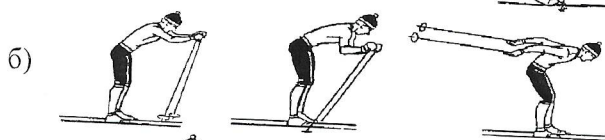


1) одновременный одношажный ход

2) одновременный бесшажный ход

3) попеременный бесшажный ход

4) попеременный двухшажный ход



38. Найдите соответствие между рисунками и названиями способами подъемов

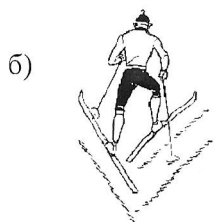


1) «полуелочкой»

2) «полулесенкой»

3) «елочкой»

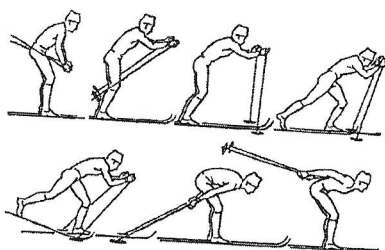
4) «лесенкой»



в)

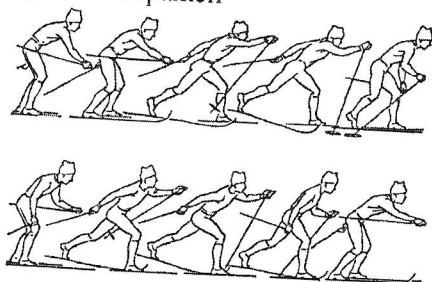


39. На рисунке изображен



- а) одновременный одношажный ход
- б) одновременный двушажный ход
- в) попеременный одношажный ход
- г) попеременный двушажный 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) полувелочкой
- б) параллельным шагом
- в) скользящим шагом
- г) коньковым шагом

42. На рисунке изображен подъем



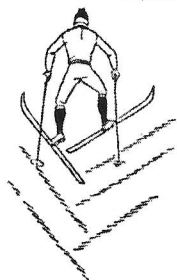
43. На рисунке изображен подъем

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



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

44. На рисунке изображен подъем



- а) коньком
- б) полуконьком
- в) полуюлочкой
- 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. Палтиевич, 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.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).