

Федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение
«Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-
интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ И. П. Лебедева

Профессия: 11.01.02 «Радиомеханик»

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

СГ 04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Новокузнецк, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	3
2.	Оценочные контрольно-измерительные материалы для рубежного контроля и промежуточной аттестации	5

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов.

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии по профессии 11.01.02 Радиомеханик

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04; ОК 08

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 08	<u>Уметь:</u> организовывать работу коллектива и команды, взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<u>Знать:</u> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

Распределение оценочных средств по элементам освоенных умений, усвоенных знаний и их использование в практической деятельности для контроля сформированности компетенций в рамках тем/разделов УД по видам аттестации

Контролируемые разделы (темы) в порядке поэтапного освоения УД в рамках ППССЗ	Текущий контроль				Промежуточная аттестация
	Компетенции	Результаты обучения			
		Освоенные умения:	Усвоенные знания		
			У1	31	
Раздел 1. Легкая атлетика.	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1	1	1	
Раздел 2. Волейбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1	1	1	
Раздел 3. Баскетбол	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1	1	1	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1	1	1	
Раздел 5. Лыжная подготовка	ОК 2, ОК 3, ОК 6	1	1	1	

II. Оценочные контрольно-измерительные материалы для рубежного контроля и промежуточной аттестации

Раздел № 1 Лёгкая атлетика

Контрольные нормативы:

№ п/	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
п1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,25мин	2,10мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

Юноши:

Вид деятельности	Оценка в балл ix		
	5	4	3
- бег 3 000 метров (мин,с)	12,30	14.00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	230	210	190
- бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5

- челночный бег 3 x 10 метра	7,3	8,0	8,3
------------------------------	-----	-----	-----

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
- бег 2 000 метров (мин,с)	11,00	13,00	б/вр
- прыжок в длину с места (см)	190	175	160
- бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
- челночный бег 3 x 10 метра	8,4	9,3	9,7

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений. В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки			
- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку	хорошем уровне.	игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	на низком уровне
- техника подач			
- контрольная игра в			

волейбол: техника игры		
---------------------------	--	--

Раздел 2: «Спортивные игры (волейбол)» юноши и девушки

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- техника приёма и передачи мяча над собой	Указанные критерии выполнены без нарушений. В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на хорошем уровне.	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы на низком уровне
- техника приёма и передачи мяча в парах без сетки			
- техника приёма и передачи мяча в парах через сетку			
- техника подач			
- контрольная игра в волейбол: техника игры			

Критерии выполнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
- Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	Указанные критерии выполнены без нарушений.	Указанные критерии выполнены с небольшими нарушениями.	Указанные критерии выполнены с нарушениями. В контрольной игре

- Овладение техникой выполнения ведения мяча,	В контрольной игре продемонстрированы техника игры в защите, техника игры в нападении на	В контрольной игре техника игры в защите, техника	техника игры в защите, техника игры в нападении продемонстрированы
- техника передачи и броска мяча с места	хорошем уровне.	игры в нападении продемонстрированы на среднем уровне.	на низком уровне
- техника штрафного броска			
- контрольная игра в баскетбол: техника игры			

Раздел 3: «Спортивные игры (баскетбол)» юноши и девушки

Раздел 4: «Атлетическая гимнастика»

Юноши:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики - производственной гимнастики - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5

Раздел 5: «Лыжная подготовка»

Юноши:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 5 км. (мин.с.)	25.50	27.20	б/вр
Техника поворотов на месте переступание м, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижения на лыжах различными ходами: попеременный,	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены.	Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности

одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом	Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.	соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.
---	--	--	---

Девушки:

Вид деятельности	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег на лыжах 3 км. (мин. с.)	19.00	21.00	б/вр

<p>Техника поворотов на месте переступание м, махом, прыжком Техника спуска и техника подъёма в гору: лесенкой, ёлочкой, полуёлочкой Передвижение на лыжах различными ходами: попеременным, одношажный, двухшажный, бесшажный Техника торможения при спуске с горы: плугом, полуплугом</p>	<p>Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, без нарушений, с соблюдением правил техники безопасности. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>	<p>Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на хорошем уровне, но с небольшими нарушениями. Правила техники безопасности соблюдены. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>	<p>Техника поворотов, техника спуска и подъёма в гору, передвижение на лыжах различными ходами, техника торможения продемонстрированы на низком уровне, допущены нарушения. Правила техники безопасности соблюдались не всегда. Дистанция 5 км. пройдена за указанное время.</p>
--	---	--	--

Примерное наполнение КИМ для промежуточной аттестации

<p>Форма проведения например</p>	<p>Комплекты контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта практической деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</p>
---	--

Дифференцированный зачет	- вопросы и задания для подготовки к дифференцированному зачету; - теоретические вопросы к дифференцированному зачету; - билеты дифференцированному зачету; - критерии и шкала оценивания ответа обучающегося на дифференцированному зачету.
--------------------------	---

Примерные вопросы к зачёту (дифференцированному)

1. Охарактеризовать влияние физических упражнений на организм занимающихся, рассказать об их особенностях.
2. Продемонстрировать правильное поднятие туловища на перекладине. Подтягивание в висе на перекладине (15 раз).
3. Рассказать о технике отжимания из упора лежа в количестве и выполнить их 30 раз.
4. Дать общую характеристику специальной физической подготовки и её видам.
5. Дать определение понятию «выносливость», выделить виды выносливости.
6. Охарактеризовать и показать методы развития гибкости.
7. Охарактеризовать виды скоростных способностей, дать общую характеристику понятию «скоростные способности».
8. Составить Положение о соревнованиях по видам спорта (по выбору).
9. Выделить основные физические упражнения для матросов палубной команды и обслуживающего персонала.
10. Определить основные физические упражнения для специалистов операторного профиля.
11. Выполнить упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.
12. Выполнить комплекс упражнений на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.
13. Рассказать о способах плавания, выполнить ОРУ и специальные подготовительные упражнения на суше.

14. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
15. Продемонстрировать комплекс ОРУ без предметов, с предметами (мяч, палка, скакалка и др.)
16. Дать определение, что такое гиподинамия. Определить влияние её на организм человека.
17. Определить основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, волейболу, футболу.
18. Охарактеризовать основные меры по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой.
19. Структурировать систему самостоятельных занятий, направленных на развитие физической силы различных групп мышц. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на развитие силы рук.
20. Раскрыть значение утренней гимнастики и продемонстрировать комплекс.
21. Аргументировать свою точку зрения по вопросу: «Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?».
22. Рассказать о правильности выполнения прыжка в длину с места и продемонстрировать толчок, фазу полета, приземления.
23. Показать технику нападающего удара в волейболе.
24. Продемонстрировать технику передачи мяча двумя руками от груди; передачи мяча двумя руками сверху; передачи мяча двумя руками снизу.
25. Рассказать о технике бросков в баскетболе. Продемонстрировать серию штрафных бросков.
26. Показать ведение мяча с обводкой препятствий, по радиусу круга с последующей атакой двух колец.
27. Продемонстрировать технику броска мяча в кольцо с места, «ведение – 2 шага – бросок» и штрафного броска.
28. Рассказать о технике безопасности при выполнении акробатических упражнений. Сделать кувырок вперед, назад; стойки на лопатках, голове, руках; мост; полушпагат.
29. Дать развернутый ответ на вопрос «Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества».

30. Перечислить простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

31. Рассказать об основах техники бега. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

32. Перечислить способы прыжков в длину. Продемонстрировать технику разбега, отталкивания, полета и приземления.

33. Рассказать о технике безопасности при метании и биомеханических основах техники метания.

34. Продемонстрировать технику держания гранаты, разбега, заключительной части разбега, финальных усилий.

35. Рассказать о технике безопасности во время проведения подвижных игр с бегом и методике их проведения.

Литература:

- Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Юрайт, 2017. — 493 с. — (Профессиональное образование). — Текст электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>.

- Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> .

Разработчики:

федеральное казенное профессиональное образовательное учреждение «Новокузнецкий государственный гуманитарно-технический колледж-интернат» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

Преподаватель С. В. Свистунов