

Министерство энергетики и жилищно-коммунального хозяйства Тверской области

ГБПОУ «Удомельский колледж»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета ГБПОУ

«Удомельский колледж»

Протокол № 4 от 31 .08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Зам.директора по учебной работе

Бойцова Е.В.

№.109/1 от 31 .08.2023г.

Контрольно – измерительные материалы

по учебной дисциплине

ФК 00 Физическая культура

*15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.*

г. Удомля, 2023г.

Комплект контрольно-измерительных материалов разработан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по программам подготовки квалифицированных рабочих (служащих): по профессии 15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

Разработчики: Каутин Михаил Геннадьевич, преподаватель ГБПОУ «Удомельский колледж».

# 1. Паспорт контрольно-измерительных материалов, общие положения

## 1.1. Область применения контрольно-измерительных материалов

Контрольно-измерительные средства (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура»

КИМ включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КИМ разработаны на основании положений:

- основной профессиональной образовательной программы по специальности НПО:

15.01.20 Слесарь по контрольно-измерительным приборам и автоматике.

- программы учебной дисциплины «Физическая культура».

## 2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке.

### 2.1 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

Для паспорта КИМ учебной дисциплины

ОК	Код и наименование ОПОР (основного показателя оценки результатов)	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Код и наименование элемента умений	Код и наименование элемента знаний
<b>ОК 3</b> - иметь представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Определение роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Уметь оценить важность физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>У1</b> оценивание важности физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	<b>З1</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
<b>ОК 6</b> знать основы здорового образа жизни;	Обоснование теории о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	Владеть знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	<b>У2</b> владение знаниями о здоровом образе жизни посредством физической культуры;	<b>З2</b> теория основ здорового образа жизни посредством физической культуры;
<b>ОК 8</b> - уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья,	Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Владеть методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	<b>У3</b> владение методами физического воспитания укрепляющими здоровье и обеспечивающими работоспособность	<b>З3</b> Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности

достижения жизненных и профессионал ьных целей, самоопределен ия в физической культуре;	Использование спортивных технологий для совершенствов ания профессиональ но значимых двигательных умений и навыков	Владеть спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>У4</b> владение спортивной технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков	<b>З4</b> влияние современных спортивных методик на совершенствов ание профессиональ но значимых двигательных умений и навыков
	Совершенствов ание общей и специальной профессиональ но-прикладной физической подготовки	Владеть основами общей и специальной профессионально- прикладной физической подготовки	<b>У5</b> владение общей и специальной профессионально- прикладной физической подготовкой	<b>З5</b> общая и специальная профессиональ но-прикладная физическая подготовка и ее роль в развитии физических качеств.

## 2.1 Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации

<b>Результаты обучения</b> (освоенные умения, усвоенные знания)	
<b>Код</b> <b>и наименование умений</b>	<b>Код</b> <b>и наименование знаний</b>
<p><b>У1.</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2.</b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3.</b> проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p><b>У4.</b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У5.</b> выполнять приемы страховки и самостраховки;</p> <p><b>У6.</b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>У7.</b> выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным</p>	<p><b>З1.</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</p> <p><b>З2.</b> способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3.</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>

<p>стандартом по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, лыжным гонкам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p> <p><b>У8.</b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>• подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</li> <li>• организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</li> <li>• активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.</li> </ul>	
--	--

## 2.2 Распределение типов контрольных заданий по элементам знаний и умений при текущем контроле

Условные обозначение типов контрольных заданий:

**ТЗ** –тестовое задание

**ПЗ** – практическое задание;

**ФО** – фронтальный опрос;

**КН** – контрольный норматив;

**КУ** – комплекс упражнений;

**Р** - реферат;

**ВСП** – внеаудиторная самостоятельная работ

**Контрольные нормативы для оценки уровня физической подготовленности обучающихся и студентов *основной медицинской группы* (итоговый контроль).**

№	Физические	Контрольное	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3					
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2					
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
			17	240					
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
			17						
5	Гибкость	Наклон вперед из	16	15 и	9–12	5 и	20 и	12–14	7 и ниже

		положения стоя, см	17	выше 15	9–12	ниже 5	выше 20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	20 и выше	11-19	10 и ниже
			17	12	9–10	4	20	11-19	10



## **6. Самостоятельная внеаудиторная работа студентов**

В ходе самостоятельной работы студенты реализуют одно из направлений физкультурного самосовершенствования: культура движений (совершенствование технико-тактической подготовки в конкретном виде спорта; развитие физических качеств); культура телосложения (коррекция массы тела; коррекция телосложения); культура физического здоровья (коррекция отклонений в состоянии здоровья; профилактика профессиональных заболеваний; формирование здорового стиля жизни) или осваивают одну из тем для дополнительного изучения, после чего составляют письменный отчет в виде реферата.

### **Требования к оформлению реферата по физической культуре**

*Реферат* – это форма письменной работы, требующая сведения всех знаний вокруг одной проблемы (или вопроса) на основе нескольких источников по данной теме в различных публикациях. Реферат представляет собой самостоятельную творческую работу по темам.

### **Задания для самостоятельной внеаудиторной работы**

**Перечень объектов контроля и оценки: 31, 32, 33**

### **Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»**

#### **Раздел 1: «Основы теоретических знаний».**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Гигиена повседневного быта. Основы самоконтроля физкультурника.
3. Рациональное питание
4. Средства и методы сохранения здоровья.
5. Спорт в физическом воспитании студентов. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
6. Физические способности человека и их развитие.
7. Гигиенические основы физических упражнений.

8. Правила и приёмы закаливания.
9. Основы массажа и самомассажа.
10. Основы физической и спортивной подготовки.
11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы лечебной физкультуры.
12. Нормы красоты и гармонии тела.
13. Понятие о пропорции и конструкции тела. Типы конституции критерий. Оценки типа конституции. Нормативы пропорционального телосложения.
14. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
15. Здоровье и вредные привычки.
16. Наркотические вещества и их действие на психику.
17. Алкоголь и развивающийся организм.
18. Курение и его воздействие на организм. Осложнения курения.
19. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 20.** Методика корригирующей гимнастики для глаз.

## **Раздел 2: «Лёгкая атлетика».**

1. Бег на короткие дистанции. Техника и методика бега.
2. Бег на средние дистанции. Техника и методика бега.
3. Бег на длинные дистанции. Техника и методика бега.
4. Прыжки в длину. Техника и методика прыжка.

5. Прыжки в высоту. Техника и методика прыжка.
6. Метание гранаты. Техника и методика метания.
7. Обучение техники бега на 100 метров.
8. Обучение техники прыжков в длину с разбега.
9. Обучение техники метания гранаты.
10. История развития легкой атлетики.
11. Легкая атлетика в системе физической культуры.
12. Техника низкого и высокого старта.
13. Основные правила соревнований в беге на короткие и длинные дистанции.
14. Состав и обязанности бригады судей на старте и финише легкоатлетического кросса.
- 15.** Подготовка дистанции для проведения легкоатлетического кросса, протоколы, необходимые для проведения и их оформления.

### **Раздел 3: «Баскетбол».**

1. Правила игры в баскетбол.
2. Техника игры в нападении. Перемещение и владение мячом
3. Техника игры в защите. Перемещения и противодействия и овладение мячом.
4. Тактика игры в нападении.
- 5.** Тактика игры в защите.

## **Раздел 5: «Лыжная подготовка».**

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях
2. Способы передвижения на лыжах. Лыжные хода.
3. Строевые приёмы. Повороты на лыжах.
4. Способы преодоления спусков и подъемов, торможения
5. Техника попеременных и одновременных ходов.
6. Оздоровительное значение лыжного спорта.
7. Обучение техники лыжных ходов.
8. История развития лыжного спорта.
9. Одежда и обувь лыжника. Гигиена лыжника.
10. Подбор лыжного инвентаря, ботинок, лыжные мази, правила смазки лыж.
11. Классификация лыжных ходов.
12. Характеристика лыжных ходов (попеременные, одновременные).
13. Состав судейской бригады в соревнованиях по лыжному спорту, ее функции.
14. Обязанности судей на старте и финише. Обязанности контролеров.
15. Протоколы, необходимые для проведения соревнований по лыжному спорту. Подсчет результатов.
16. Основные требования безопасности к занятиям по лыжной подготовке. Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах.

## **Раздел 6: «Волейбол»**

1. Правила игры в волейбол.
2. Техника игры в нападении.
3. Техника игры в защите.
4. Тактика игры в нападении.
5. Тактика игры в защите.
6. Обучение техники передач сверху в волейболе.
7. Обучение техники передач снизу в волейболе.
8. Обучение техники подач в волейболе.
9. История развития волейбола в России.
10. Размеры волейбольной площадки, ее разметка, высота сетки для женщин и мужчин.
- 11.3. Состав команд, количество замен, расстановка и переходы игроков, перерывы.
12. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу (работа рук, ног).
- 13.** Техника выполнения нижней прямой и боковой подач. Верхняя прямая подача.

## Структура контрольных заданий для контроля самостоятельной работы

### ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ:

#### Основные источники:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
3. Виленский, М.Я., Физическая культура студента / М.Я Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. — М.: Гайдарики, 2001.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев // Серия «Учебники, учебные пособия» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
7. Любимова, Г.И. Оздоровительная аэробика. Учебно- методический комплекс по дисциплине «Физическая культура» (элективный курс) для студентов ОДО 1 — III курсов / Г.И. Любимова. — Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2006.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
9. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. — Тюмень: издательство «Вектор Бук», 2006. Манжелей, И.В. Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» (учебно-методическое пособие) / И.В. Манжелей, А.Г. Молодкин. — Тюмень: Издательство «Вектор-Бук», 2006.
10. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы / А.П. Мавеев. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
11. Оцени свое здоровье // Методические рекомендации для студентов. — Тюмень: Тюменский государственный университет, 2000.
12. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.

14. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. — М.: Академия, 2002.
15. Тверских, В.В. Физическая культура. Элективный курс «Тхэквондо с оздоровительной направленностью»: Учебно- методический комплекс для студентов вузов / В.В. Тверских.— Тюмень: издательство ТОГИРРО, 2006.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. — М.: Академия, 2001.
17. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. М.: Фи С, 1987.
2. Анатомия человека // Учебник для институтов физической культуры Под ред. В.И. Козлова. — М.: ФиС, 1978.
3. Анищенко, В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие / В.С Анищенко. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
4. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
6. Белов, Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. — Киев, 1988.
7. Бердников, И.Г. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова // Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М.: Высш. Шк., 1991.
8. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
9. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. — М.: Физическая культура и спорт, 1985.

10. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
11. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
12. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М.: МНЭПУ, 1995.
13. Виленский, М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин. — М.: Высшая школа, 1989.
14. Виленский, М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учебное пособие / М.Я. Виленский. — М.: МГПИ им. В.И. Ленина, 1982.
15. Виноградов, В.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебное пособие / В.А. Виноградов, А.П. Душанин, В. И Жолдак. — М.: Советский спорт, 1996.
16. Выдрин, В.Н. Физическая культура студентов вузов: Учеб.пособие / В.Н. Выдрин, Б.К. Зыков, А.В. Лотоненко. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1991.
17. Дикуль, В.И. Как стать сильным / В.И. Дикуль, А.А. Зиновьева. — М.: Знание, 1990.
18. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И Дубровский. — М.: А: Флинта, 1999.
19. Дубровский, В.И. Практическое пособие по массажу / В. И Дубровский, Н.М. Дубровская. — М.: Знание, 1990.
20. Жолдак, В.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие / В.И. Жолдак, Н.В. Коротаев. - Малаховка: МоГИФК, 1994.
21. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.
22. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В.И. Ильинич. — М.: Высшая школа, 1978.