

Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ветлужский лесоагротехнический техникум»

РАССМОТРЕНА
На заседании МК ООД
руководитель МК

 Т.Б. Александрова
подпись
Протокол № 1
от «18» марта 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Ю.Н. Мерлугов
подпись
от «18» марта 2018 г.



**Комплект
контрольно-измерительных материалов
по программе учебной дисциплины
ОУД.07. «Физическая культура»
образовательной программы СПО в соответствии с ФГОС СПО
по специальности
43.02.15 «Поварское и кондитерское дело».
базовой подготовки**

Форма обучения: очная

Профиль: естественнонаучный

Ветлужский район,

2018 год

Разработчики:

ГБПОУ Ветлужский
лесоагротехнический техникум

Г.Ю. Сорокина преподаватель, высшая кв.категория

П. Б. Кузнецов руководитель физвоспитания, 1 кв. категория

I. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения дисциплины Физическая культура образовательной программы по специальности СПО: 43.02.15 “Поварское и кондитерское дело”

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

знать/понимать:

- технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять комплексы атлетической гимнастики, общих развивающих и специальных упражнений;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Комплект контрольно-измерительных материалов позволяет оценивать:

1.1.1. Освоение умения и усвоенные знания:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none">• знать технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом;• выполнять комплексы атлетической гимнастики, общих развивающих и специальных упражнений;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;• выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, и лыжам;• проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;• преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;• выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	<p>Текущий контроль</p> <ul style="list-style-type: none">• Оценка деятельности учащихся во время самостоятельных работ на уроках;• выполнение индивидуальных и командных физических упражнений;• защита докладов и сообщений;• зачеты по ключевым вопросам курса;• защита индивидуальных проектов;• сдача контрольных нормативов;• тестирование; <p>Промежуточный контроль</p> <ul style="list-style-type: none">• зачёт и дифференцированный зачёт.

1.2. Система контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

Знания и умения студентов оцениваются по 5-ти бальной системе

Текущий контроль позволяет оценить степень освоения темы, вида учебной деятельности и освоения раздела.

Итоговый контроль дает возможность выявить уровень физической культуры, теоретических знаний, практических умений и физической подготовки студентов.

Формы промежуточной и итоговой аттестации при освоении учебной дисциплины:

Дифференцированный зачет

1.2.1. Организация контроля и оценки освоения.

Зачёт проводится в виде сдачи контрольных нормативов по пройденным разделам программы и теоретическим вопросам.

Дифференцированный зачёт проводится по теоретическим вопросам и практическим тестам курса дисциплины физическая культура.

2. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний по дисциплине «Физическая культура»

*Обязательные контрольные задания
(упражнения, тесты)
определения физической подготовленности **

Таблица 1.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выш е	5,1– 4,8	5,2 и ниж е	4,8 и выш е	5,9– 5,3	6,1 и ниж е
			17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3'10 м, с	16	7,3 и выш е	8,0– 7,7	8,2 и ниж е	8,4 и выш е	9,3– 8,7	9,7 и ниж е
			17	7,2	7,9– 7,5	8,1	8,4	9,3– 8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выш е	195– 210	180 и ниж е	210 и выш е	170– 190	160 и ниж е
			17	240	205– 220	190	210	170– 190	160

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300 – 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050 – 1200	900 и ниже
			17	1500	1300 – 1400	1100	1300	1050 – 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о	10	8	5

стену (количество раз на каждой ноге)			
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	7,3	8,0	8,3
7. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
8. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения.

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
6. Координационный тест — челночный бег 3'10 м (с)	8,4	9,3	9,7

7. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5
---	------	------	--------

Учебные нормативы для юношей основной медицинской группы

	1 семестр 1 курс			2 семестр 1 курс		
	5	4	3	5	4	3
Волейбол						
Верхняя передача	20	18	15			
Нижняя передача	20	18	15			
Подача сверху (из 10)	9	7	5			
Баскетбол						
Штрафные броски (10 бросков)	8	7	5			
Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)	8	6	5			

Учебные нормативы для девушек основной медицинской группы

	1 семестр 1 курс			2 семестр 1 курс		
	5	4	3	5	4	3
Волейбол						
Верхняя передача	18	15	13			
Нижняя передача	18	15	13			
Подача нижняя/верхняя (из 5)	3	2	1			
Баскетбол						
Штрафные броски (10 бросков)	7	5	3			

Ведение, 2 шага, бросок (10 бросков)	7	5	3			
---	---	---	---	--	--	--

Дифференцированный зачет

Предметом оценки являются умения и знания. Промежуточным контролем является дифференцированный зачет по учебной дисциплине ОУД. 07 Физическая культура. Учебные нормативы, которые должны сдавать обучающиеся во 2 семестре (лыжные гонки, бег 2000, 3000 м, приседание на одной ноге с опорой о стенку, составление гимнастического комплекса упражнений). Дифференцированный зачет проходит в устной форме (собеседование) и представляет собой ответы на вопросы по билету. Те обучающиеся, которые успешно сдали учебные нормативы, активно работали на занятиях, принимали участие в соревнованиях, проводимых в техникуме, городе и области, помогали в судействе соревнований – освобождаются от двух вопросов в билете при сдаче дифференцированного зачета.

II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТА

Вариант 1

1. Социальное значение ФК в жизни человека
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 2

1. Воздействие внешних и социальных факторов на организм человека.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 3

1. Воздействие внутренних факторов на организм человека
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 4

1. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
2. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 5

1. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 6

1. Влияние физических упражнений на двигательный аппарат и обмен веществ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 7

1. Факторы, определяющие здоровье человека.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.

3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 8

1. Что такое здоровье?
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 9

1. Режим дня - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 10

1. Гигиена умственного труда - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 11

1. Искоренение вредных привычек.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 12

1. Рациональное питание - одна из составляющих ЗОЖ.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 13

1. Влияние окружающей среды на здоровье человека
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 14

1. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.

3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 15

1. Систематические занятия ФУ и их роль в укреплении здоровья.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 16

1. Сила и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 17

1. Быстрота и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 18

1. Выносливость и методы ее воспитания.
2. Перечислить методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 19

1. Ловкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить основные правила выполнения и приёмы самомассажа.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Вариант 20

1. Гибкость и методы ее воспитания.
2. Перечислить способы самостраховки при падениях.
3. Составить комплекс общеразвивающих упражнений.
4. Показать упражнение по выбору преподавателя.

Ш а. УСЛОВИЯ

Количество вариантов задания – 20

Время выполнения задания – 20 минут.

Оснащение:

1. Требования к помещению: кабинет физического воспитания.
2. Требования к ресурсам: наличие канцелярских принадлежностей.

Протокол дифференцированного зачета заполняется в день проведения процедуры.

Ш б. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Выполнение задания:

- рациональное распределение времени на выполнение задания;
- демонстрирует понимание сущности задания;
- демонстрирует готовность к выполнению задания;
- самостоятельно выполняет задание;
- адекватно оценивает результаты своей работы;
- даёт полные и правильные ответы на вопросы.

Итогом дифференцированного зачета является качественная оценка в баллах от 2-х до 5-ти.

**Критерии оценки студентов
на промежуточной аттестации по учебной дисциплине ОУД.07
Физическая культура**

Оценка	Показатели	
	при оценке практического задания	устного ответа
5 (отл.)	<ul style="list-style-type: none">• Самостоятельность выполнения задания.• Аккуратность выполнения практического задания.• Итоговый самоконтроль.• Выполнение нормы времени.	<ul style="list-style-type: none">• Дан полный и правильный ответ на основе изученных знаний.• Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов.• Ответ самостоятельный.• Допустимы 1-2 несущественные ошибки.

<p style="text-align: center;">4 (хор.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания с незначительным замечанием. • Аккуратность выполнения практического задания. • Итоговый самоконтроль. • Выполнение нормы времени. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дан правильный ответ на основе изученных знаний. • Материал осознан, изложен в определенной логической последовательности с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. <p>Допустимы 2-3 несущественные ошибки.</p>
<p style="text-align: center;">3 (удов.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельность выполнения практического задания со значительным замечанием. • При выполнении практического задания допущена неаккуратность. • Слабый итоговый самоконтроль. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ответ неполный, хотя и соответствует требуемой глубине, построен несвязно. • Материал изложен полно с использованием специальных терминов. • Ответ самостоятельный. • Допустимы 2-3 несущественные ошибки.