

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный технический колледж»

**Контрольно-измерительные материалы
по учебной дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

ФП Профессионалитет

Челябинск, 2023 г.

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.....	5
1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств.....	5
1.2.2. Освоенные умения и усвоенные знания.....	5
1.2.3. Формы промежуточной аттестации по УД.....	8
1.2.4. Организация текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины.....	8
2. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний	8
2.1. Задания для текущего контроля.....	8
2.1.1 Задания для проверки знаний.....	7
2.1.2. Задания для проверки умений.....	9
2.2. Задания для промежуточной аттестации	16
2.2.1. для основной медицинской группы.....	16
2.2.2. для подготовительной и специальной медицинской группы	17
Литература	18

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1. Область применения комплекта контрольно-оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» (далее УД) программы подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

Объектами контроля по УД являются элементы компетенций:

умения:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знания:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

Комплект контрольно-оценочных средств позволяет оценивать:

1). Формирование элементов общих и профессиональных компетенций (ОК):

ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 04. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 07. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации работы структурного подразделения.

ПК 3.3. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности.

2). Освоенные умения и усвоенные знания

Освоенные умения и усвоенные знания	Виды и формы контроля
1	2
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Выполнение практических заданий (№1-№34), внеаудиторная и самостоятельная работа студентов (№1-№34), участие в соревнованиях различного уровня.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знать основы здорового образа жизни	Подготовка докладов, презентаций, реферативных исследований по темам (см.2.1.1)

1.2. Система контроля и оценки освоения программы УД

1.2.1. Формы промежуточной аттестации по УД

Форма промежуточной аттестации	Семестр
1	2
Зачет	III, IV, V VI VII VIII семестры

1.2.4. Организация текущего контроля успеваемости по итогам освоения программы учебной дисциплины

Оценка уровня освоения умений и усвоения знаний по дисциплине производится на основании выполнения контрольных нормативов, по результатам практических занятий, подготовки и защиты докладов, презентаций, рефератов.

Формами промежуточной аттестации по учебной дисциплине являются зачеты и дифференцированный зачёт.

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях получена оценка «отлично», а по остальным - «хорошо»;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если по половине или более нормативам, выполненным на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка не ниже «хорошо», а по остальным «удовлетворительно»;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если более чем по половине нормативов, выполненных на практических занятиях или соревнованиях, получена оценка «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок или если по одному из трёх и более нормативов получена оценка «неудовлетворительно». А по остальным – не менее одной оценки «хорошо» или «отлично»;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся за выполнение нормативов в не полном объеме. Невыполнение заданий по теоретической части программы.

II. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний

2.1. Задания для текущего контроля

2.1.1. Задания для проверки знаний:

Примерные темы докладов презентаций и реферативных исследований для оценки теоретических знаний студентов.

1. Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни.

- Здоровый образ жизни – это здоровье, образ, уровень, качество и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка, самоустановка.

- Здоровье человека как ценность, и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида.

- Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

2. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста.

3. Социально-биологические и гигиенические основы физической культуры.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

5. Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

6. Основные понятия: профилактика, реабилитация, стрессовое состояние.

7. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Реабилитация после болезни, перенесенные травмы.

8. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок напряжений умственной и производственной деятельности.

9. Составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.

10. Индивидуальный подход к направленному развитию физических качеств.

11. Основы физического и спортивного самосовершенствования

12. Физическая культура и спорт в России.

13. Спортивные игры:

- Волейбол - изучение техники и совершенствование игры, правила игры.

- Баскетбол – сущность игры, техника игры в баскетбол, игра в нападении и в защите, командные действия,

- Футбол – история развития, техника и тактика, детский и взрослый, футбол, успехи российских футболистов в соревнованиях.

- Настольный теннис – обучение игре и тренировка.

- Большой теннис – обучение и совершенствование техники выступления наших теннисистов на мировой арене

- Хоккей – «В хоккей играют настоящие мужчины» : все о хоккее.

- Ручной мяч – игра 7х7; основные приемы и правила игры

- Водное поло – основные понятия игры, обучение техники и тактика, правила игры.

- Бадминтон – основные понятия игры, техника и тактика, оборудование и правила игры.

14. Плавание:

- изучение техники плавания кроль на спине;

- изучение техники плавания кроль на груди;

- изучение техники поворотов в воде;

- изучение техники прыжков в воду.

15. Личная и общественная гигиена, гигиена физических упражнений при занятии избранным видом спорта.

16. Ритмическая гимнастика: ее значение для физического самосовершенствования.

17. Занятия шейпингом - правила при занятиях этим видом спорта.

18. Увлечение и занятия бодибилдингом.

19. История возникновения Олимпийских игр.

20. Зимние Олимпийские игры: участие российских спортсменов в соревнованиях.

21. Летние Олимпийские игры: выступления сборных команд.

22. Лыжный спорт:

-изучение техники классических ходов;

-изучение техники современных ходов.

23. Легкая атлетика:

-различные виды беговых дистанций,

-прыжковые виды,

-различные виды метания снарядов,

-история развития легкой атлетики.

24. Оздоровительный бег – его значение и индивидуальность при занятиях этим видом спорта.

25. Восточные единоборства – виды, значение, обучение.

2.1.2. Задания для проверки умений:

№	Практические занятия	Самостоятельная работа
1	Выполнение Физических упражнений профессионально-прикладной гимнастики (упражнения без предметов и с предметами, на гимнастической стенке, скамейке, лестнице, канатах, бревне и др.).	Составление комплексов упражнений с учётом особенностей профессии.
2	Участие в массовых видах спорта: лёгкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные игры и др. с учётом профессионально-прикладного значения вида спорта для конкретной профессии.	Подготовка докладов, презентаций, реферативных исследований.
3	Выполнение техники бега: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Выполнение бега на короткие дистанции . Выполнение норматива в беге на 100м.	Выполнение упражнений для совершенствования техники низкого старта, техники бега. Выполнение упражнений для развития скоростных способностей. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
4	Выполнение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжковой бег, бег приставными шагами, ускорения. Повторное выполнение быстрого бега, прыжков, метаний. Упражнения на шведской стенке, гимнастической скамейке. Упражнения с предметами.	Выполнение комплекса упражнений утренней специализированной гимнастики (УСГ.). Выполнение специальных упражнений бегуна Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП
5	Выполнение упражнений, применяя переменный и повторный бег на отрезках 80-200м. (юноши), 30-150м. (девушки)	Выполнение упражнений на развитие координационных способностей. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП

6	<p>Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки</p> <p>Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.</p>	<p>Выполнение упражнений для развития координационных способностей, на технику передачи эстафетной палочки.</p> <p>Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>
7	<p>Выполнение техники бега на средние дистанции.</p> <p>Выполнение техники кроссового бега</p> <p>Выполнение бега (кросс): 300м (дев), 500м (юн); 2000м. (девушки), 3000м. (юноши).</p>	<p>Выполнение упражнений на развитие выносливости.</p> <p>Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП</p>
8	<p>Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полет, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.</p>	<p>Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых способностей.</p> <p>Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>
9	<p>Выполнение техники прыжка в длину с разбега: отталкивание, полет, приземление. Выполнение прыжка в длину с разбега.</p>	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП</p>
10	<p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для повышения уровня прыгучести- прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. - для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью. 	<p>Выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти; - для повышения прыгучести. <p>Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>
11	<p>Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег,</p>	<p>Выполнение специальных упражнений волейболиста.</p> <p>Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта,</p>

	скачок.	группах ОФП.
12	Выполнение верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для верхней передачи мяча. Выполнение упражнений для мышц: рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
13	Техника выполнения нижней передачи и приема мяча	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых для нижней передачи и приёма мяча. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
14	Выполнение подач: нижней, верхней и боковой.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Выполнение упражнений для развития прыгучести. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
15	Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Выполнение упражнения для развития силы, прыгучести. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
16	Выполнение техники блокирования и страховки	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования и страховки. Выполнение упражнений для развития координации движений, прыгучести. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.

17	Выполнение тактических действий одиночного блока.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении одиночного блока. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
18	Выполнение тактических действий группового блока	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении группового блока. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
19	Выполнение тактических защитных действий на задней линии.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении тактических действий защиты на задней линии. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
20	Применение ранее изученных технических и тактических приемов в игре.	Выполнение специальных упражнений волейболиста. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
21	Выполнение специальных упражнений: для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.	Выполнение специальных физических упражнений баскетболиста. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
22	Выполнение техники перемещений, поворотов и вышагиваний с мячом. Техника выполнения защитной стойки,	Выполнение специальных упражнений баскетболиста. Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передвижений.

	передвижений в защитной стойке.	Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
23	Техника выполнения ловли и передач мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении. Выполнение специальных упражнений баскетболиста.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники ловли и передач мяча. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
24	Выполнение техники ведения мяча (дриблинг): с высоким и низким отскоком от пола, с изменением направления, без зрительного контроля (за счет периферийного зрения), с финтами. Ведение мяча с защитником Выполнение ведения мяча с защитником.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники ведения мяча. Выполнение упражнений для развития ловкости, быстроты движений. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
25	Выполнение техники бросков: бросок двумя руками от груди, двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху, «крюком».	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники бросков мяча в корзину. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
26	Выполнение передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники передач мяча в парах, тройках, треугольниках. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
27	Выполнение защитных действий. Выполнение упражнений для развития специфической координации	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники защитных действий. Выполнение упражнений для развития специфической координации. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.

28	Техника выполнения внутреннего заслона, наружного заслона, двойного заслона игроку с мячом. Выполнение упражнений для развития специфической координации.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники внутреннего и наружного заслонов. Выполнение упражнений для развития специфической координации. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
29	Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.	Выполнение упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении техники личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
30	Техника выполнения зонной защиты, нападение против нее. Использование зонной защиты в игре.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники зонной защиты. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах ОФП.
31	Техника выполнения системы смешанной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении техники смешанной защиты. Занятия в спортивных клубах, секциях, группах ОФП.
32	Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре. Учебная игра.	Выполнение специальных упражнений баскетболиста. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.
33	Выполнение гимнастических, акробатических, легкоатлетических, упражнений. Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис Ходьба на лыжах. Плавание.	Выполнение упражнений по ОФП. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.
34	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации, учебная игра	Выполнение упражнений для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации. Занятия в спортивных клубах, секциях по видам спорта, группах.

2.2 Задания для промежуточной аттестации (зачеты)

2.2.1. Контрольные задания по физическому воспитанию для студентов основной медицинской группы.

Виды упражнений	Пол	2 курс			3 и 4 курс		
		“3”	“4”	“5”	“3”	“4”	“5”
Бег 100 м/сек	Ю	15.0	14.2	13.7	14.5	14.0	13.5
Бег 100 м/сек	Д	18.5	17.5	17.0	18.0	17.0	16.0
Бег 3000 м/сек	Ю	14.30	13.20	13.0	14.0	12.5	12.10
5000 м	Ю	Без учета времени					
2000 м	Д	13.10	12.50	11.30	11.50	11.40	11.00
3000 м	Д	Без учета времени					
Прыжок в длину с места	Ю	205	225	235	215	235	245
Прыжок в длину с места	Д	145	165	180	150	170	185
Прыжок в длину с разбега	Ю	380	430	450	400	445	465
Прыжок в длину с разбега	Д	320	330	340	340	350	360
Прыжки в высоту с разбега	Ю	115	125	130	120	130	135
Прыжки в высоту с разбега	Д	90	105	110	100	110	115
Подтягивание на перекладине	Ю	7	8	11	9	11	14
Поднимания туловища	Д	20	35	45	30	40	50
Плавание 50 м/мин. сек	Ю	Б/У	0.56	0.43	Б/У	0.48	0.40
Плавание 50 м/мин. сек	Д	Б/У	1.18	1.14	Б/У	1.11	1.08
Бег на лыжах 5км	Ю	29.00	28.00	25.00	28.00	25.30	23.30
Бег на лыжах 3км	Д.	19.30	19.00	18.30	19.00	18.30	17.30

2.2.2. Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов подготовительной и специальной медицинской группы

1. Бег 100м. (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000м. (девушки), 3000м. (юноши) - без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки и юноши).
4. Подтягивания на перекладине (юноши).
5. Поднимания туловища из положения, лежа на спине (девушки и юноши).
6. Сгибания разгибания рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени – 50м. (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки – 2000м, юноши – 3000м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
- и девушки
10. Приемы и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

Литература

Основные источники:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2017. - 313 с. : ил. - (Профессиональное образование).

2. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров ; под ред. В. Я. Кикоть. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2018. - 431 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>

Дополнительные источники:

3. Журналы «Физкультура и спорт»

4. <http://fismag.ru/pub.php> (ФИС: Золотая библиотека здоровья)