

Министерство образования Белгородской области
ОГАПОУ «Алексеевский агротехнический техникум»

Комплект
контрольно-измерительных материалов
по учебной дисциплине ОП.09 Физическая культура
основной профессиональной образовательной программы
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов по дисциплине

1.1. Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины физическая культура, входящей в общепрофессиональный цикл.

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

КИМ разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины физическая культура основной профессиональной образовательной программы по подготовке квалифицированных рабочих и служащих по профессии: 43.01.09 Повар, кондитер

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения
Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Текущая аттестация

Раздел 1 - Легкая атлетика (юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<i>Тема 1.1 Бег</i>				
1	Бег 100м. (сек.)	14.2	14.6	15.0
2	Бег 1000м. (мин.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0
<i>Тема 1.2 Прыжки</i>				
1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	450	420	400
2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	127	122	117
<i>Тема 1.3 Метание</i>				
1	метание гранаты с разбега (700г.) (см.)	34	29	24

Раздел 1 - Легкая атлетика (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
<i>Тема 1.1 Бег</i>				
1	Бег 100м. (сек.)	16.8	17.0	17.5
2	Бег 500м. (мин.)	2.00,00	2.10,00	2.20,00
<i>Тема 1.2 Прыжки</i>				
1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см.)	385	355	320
2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (см.)	117	112	110
<i>Тема 1.3 Метание</i>				
1	метание гранаты с разбега (500г.) (см.)	23	18	16

Раздел 2 - Гимнастика (юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
Тема 2.1 Элементы акробатики				
1	Кувырок прыжком (длинный кувырок)	<i>По технике исполнения</i>		
2	Выполнение комбинация из освоенных элементов (<i>переворот в сторону (колесо), два кувырка вперед, кувырок назад, стойка на голове, кувырок назад</i>).	<i>По технике исполнения</i>		
Тема 2.2 Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья)				
1	Подтягивания в висе на перекладине (<i>количество раз</i>)	12	10	8
2	Подъем переворотом (<i>количество раз</i>)	5	4	3
3	Отжимание в упоре на брусьях (<i>количество раз</i>)	14	12	10
4	Выполнение комбинации из освоенных элементов на брусьях (<i>размахивания в упоре на предплечьях, подъем махом назад (разгибом); из седа ноги врозь стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь; соскок махом назад</i>).	<i>По технике исполнения</i>		
Тема 2.3 Опорный прыжок				
1	Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь (<i>Козёл в длину (высота 120 см.)</i>)	<i>По технике исполнения</i>		

Раздел 2 - Гимнастика (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
Тема 2.1 Элементы акробатики				
1	Выполнение комбинация из освоенных элементов (<i>переворот в сторону (колесо), кувырок вперед, мостик из положения стоя (с поддержкой и без) с переворотом в упор присев, стойка на лопатках с опорой руками на спине, кувырок назад</i>).	<i>По технике исполнения</i>		
Тема 2.2 Элементы художественной гимнастики				
1	Зачетная комбинация со скакалкой на 32 счета	<i>По технике исполнения</i>		
2	Зачетная комбинация с лентой.	<i>По технике исполнения</i>		
Тема 2.3 Опорный прыжок				
1	Опорный прыжок через гимнастического козла, ноги врозь (<i>Козёл в ширину (высота 115 см.)</i>)	<i>По технике исполнения</i>		

Раздел 3 - Спортивные игры (юноши)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
Тема 3.1 Баскетбол				
1	Ведение мяча - упражнение «восьмерка» (обводка трёх кругов) (сек.)	11.5	13.0	15.0
2	Штрафные броски по кольцу одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3
3	Броски по кольцу в движении одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	7	6	4
4	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	30	25	23
Тема 3.2 Волейбол				
1	Верхняя прямая подача мяча в пределах площадки (кол-во попаданий из 5 попыток)	По зонам		
		3	3	3
2	Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 метра (высота взлёта мяча не менее 1 метра). (кол-во раз)	20	20	20
3	Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	18	18	18
4	Приём и передача мяча снизу у стены (кол-во раз)	18	18	18

Раздел 3 - Спортивные игры (девушки)

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
Тема 3.1 Баскетбол				
1	Ведение мяча - упражнение «восьмерка» (обводка трёх кругов) (сек.)	16.0	18.0	20.0
2	Штрафные броски по кольцу одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3
3	Броски по кольцу в движении одной рукой сверху (кол-во попаданий из 10 попыток)	7	6	4
4	Передача мяча в стену за 30 сек. (кол-во раз)	26	23	20
Тема 3.2 Волейбол				
1	Нижняя прямая подача мяча в пределах площадки (кол-во попаданий из 5 попыток)	По зонам		
		3	2	1
2	Передача мяча над собой, стоя в круге диаметром 2 метра (высота взлёта мяча не менее 1 метра). (кол-во раз)	20	18	15
3	Верхняя передача мяча в парах через сетку (кол-во раз)	18	16	14
4	Приём и передача мяча снизу у стены (кол-во раз)	18	16	14

Промежуточная аттестация
Дифференцированный зачет (юноши)
5 семестр

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
1	Бег на дистанцию 100м. (сек.)	14.2	14.6	15.0
2	Бег на дистанцию 1000м. (мин.)	3.20,0	3.30,0	3.40,0
3	Подтягивание в висе на перекладине. (кол-во раз)	12	10	8

Дифференцированный зачет (девушки)
5 семестр

№	Контрольные упражнения	Баллы, нормативы		
		5	4	3
1	Бег на дистанцию 100м. (сек.)	16.8	17.0	17.5
2	Бег на дистанцию 500м. (мин.)	2.00,00	2.10,00	2.20,00
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ноги не фиксируются). (кол-во раз)	35	30	25

Критерии оценки владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Список литературы:

Основная учебная литература:

1. Решетников, Н.В., Кислицын, Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 10-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2017. – 176 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: ОИЦ «Академия» 2018. – 320 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 176 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11533-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456721> (дата обращения: 12.09.2020г.)
2. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586> (дата обращения: 12.09.2020г.)
3. Муллер, А. Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 12.09.2020г.)

Информационные ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека издательства «ЮРАЙТ» <https://biblio-online.ru>
2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>
3. Единое окно <http://window.edu.ru/catalog>