

Министерство образования Новосибирской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«НОВОСИБИРСКИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебной работе
Белина С.В.
«01» сентября 2020

Директор С.С. Лузан

Комплект контрольно-измерительных средств

ОУД.07 Физическая культура

(базовый уровень, естественно – научный, технический профили)

Новосибирск 2020

Комплект контрольно-измерительных средств разработан на основе

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по специальности (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413), Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол № 2/16-з от 28 июня 2016 года), рабочей программы ОУД.05 Физическая культура.

Организация-разработчик:

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Новосибирский профессионально-педагогический колледж»

Разработчик:

А.А. Заворин, преподаватель высшей категории

.

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании
ПЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 1 от « 01 » 09 2020 г.

Председатель ПЦК _____ /Е.П. Виниченко/

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных средств	4
1.1. Область применения	4
1.2. Результаты освоения УД, подлежащие проверке	4
1.3. Организация контроля и оценки освоения программы УД	4
1.4. Материально-техническое обеспечение контрольно-измерительных мероприятий	8
1.5. Создание специальных образовательных условий при проведении контрольно-оценочных процедур с обучающимися РАС	8
2. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний	9
2.1. Задания для испытуемых	9
2.1.1. Практические задания	9
3. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний	10
3.1. Задания для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний	10

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов (ККИМ)

1.1 Область применения

Комплект контрольно-измерительных материалов предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура.

1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приёмы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО).

Формой аттестации по учебной дисциплине являются:

Дифференцированный зачёт – 1 семестр;

Дифференцированный зачет – 2 семестр.

1.3 Организация контроля и оценки освоения программы учебной дисциплины

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих предметных результатов:

Комплект контрольно-измерительных средств позволяет оценивать:

Освоенные умения, усвоенные знания	Показатели оценки результата	Критерии оценки результата	Формы и методы контроля (оценки) и средства проверки
1	2	3	4
П 1- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - знать способы	Определение влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Знание способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Знание правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-	Точность определения влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Знать правила и способы планирования системы индивидуальных	Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.

<p>контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	<p>корректирующей направленности; прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	<p>занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p>	
<p>П 2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;</p>	<p>Определение индивидуальных особенности физического и психического развития; Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; Составление и выполнение индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;</p>	<p>Определять индивидуальные особенности физического и психического развития; Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптированной физической культуры;</p>	<p>Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>

<p>П 3 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Выполнение технических действий и тактических приёмов базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; Выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>
<p>П 4- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;</p> <p>- практически использовать приёмы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной</p>	<p>Практическое использование приёмов самомассажа и релаксации; Практическое использование приёмов защиты и самообороны; Составление и проведение комплексов физических упражнений различной направленности</p>	<p>Практически использовать приёмы самомассажа и релаксации; Практически использовать приёмы защиты и самообороны; Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности</p>	<p>Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории. Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>

направленности			
<p>П 5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;</p> <p>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Определение уровня индивидуального физического развития и развитие физических качеств;</p> <p>Проведение мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Овладение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и развитие физических качеств;</p> <p>Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Задание № Т 1 – Т2 выполняются в учебной аудитории.</p> <p>Задание № ПР 2 – ПР 59 выполняются в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивной площадке.</p>

1.4. . Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий

Контрольно-оценочные мероприятия проводятся в спортивном зале, в тренажерном зале, на стадионе, на спортивной базе, на лыжной базе.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

тематические наглядные пособия; комплект материалов учебно-методического обеспечения дисциплины.

1.5. Создание специальных образовательных условий при проведении контрольно-оценочных процедур с обучающимися РАС

Комплект контрольно-оценочных средств или контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура» адаптирован с учётом возможностей и потребностей обучающихся с РАС:

- трудности с пониманием языка;
- трудности с употреблением коммуникативных конструкций;
- трудности с построением социального контакта;
- трудности, связанные с нарушением обработки сенсорного импульса;
- отказ от перемен;
- предпочтение привычных схем действий и распорядка;
- трудности в организации деятельности;
- трудности сосредоточения на предмете, актуальном на данный момент;
- отвлекаемость.

В рамках усвоения тем по предмету «Физическая культура» наиболее **труднодостижимыми** результатами являются:

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
 - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Для преодоления этих трудностей во время проведения контрольно-оценочных процедур создаются специальные образовательные условия:

1. Особые условия проведения процедуры оценки.
2. Адаптация контрольно-оценочных материалов.
 - 1) отсутствие деления работы на части и системы оценки для студента;
 - 2) единообразие структуры работы;
 - 3) тесты для выполнения задания;
 - 4) задания выполняются в щадящем режиме;
 - 5) уменьшение количества заданий на каждый раздел;

- б) выполнения задания без учёта времени;
- 7) пошаговая инструкция к работе.

2. Комплект материалов для оценки сформированности физических качеств студентов на конец семестра и на конец учебного года.

В состав комплекта входят задания для студентов основной и подготовительной группы.

Комплект включают практические задания.

2.1. Задания для испытуемых.

2.1.1. Практические задания для основной группы.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	14.3	17.5
	Бег 30м.с	5.0	5.4
силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание на высокой перекладине кол. раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		14
выносливость	Бег 2000м		11мин.40с.
	Бег 3000м.	13мин.40с	

2.1.1. Практические задания для подготовительной группы (использование шадющего режима)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчик	Девочки
скоростные	Бег 100метров сек.	15.3	18.5
	Бег 30м.с	5.5	5.9
силовые	Прыжок в длину с места, см	190	150
	Подтягивание на высокой перекладине кол. Раз	7	-
	Подтягивание из виса лежа кол.раз		10
выносливость	Бег 2000м		14мин.00с.
	Бег 3000м.	17мин.10с	

3. Комплект материалов для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний (текущий контроль)

3.1. Задания для контроля и оценки освоения умений и усвоения знаний.

Виды заданий	Первый курс					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	4,7	5,0	5,4	5,2	5,4	6,1
Бег 100 м (сек)	8,2	9,0	9,5	9,2	10,0	10,5
Бег 500 м (мин, сек)	1,30	1,40	1,50	1,55	2,00	2,05
Бег 1000 м (мин, сек)	3,50	4,05	4,20	4,30	4,45	5,00
Шестиминутный бег (м)	1350	1250	1150	1250	1150	1050
Бег 2000 м (мин, сек)	8,15	8,50	9,20	10,10	11,40	12,40
Бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,30	15,00	б.у.вр.	-	-
Бег 5000 м	Без учета времени					
Челночный бег 10x10 м (сек)	27,0	27,5	30,8	30,5	32,0	33,5
Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз)	136	126	106	146	136	108
Прыжки в длину с места (см)	220	205	175	200	175	160
Тройной прыжок с места (м, см)	6,80	6,330	5,80	5,30	4,80	4,30
Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	7	11	7	5
Вис на перекладине на согнутых руках (сек)	45	40	28	25	23	17
Отжимание на полу (раз)	35	32	25	15	10	8
Отжимание на брусьях (раз)	13	10	8	-	-	-
Удержание угла 90 градусов в висе (сек)	9	7	5	-	-	-
Подъем туловища за 1 мин (раз)	42	39	36	37	34	32
Наклон туловища вперед (гибкость) (см)	17	10	8	19	13	11
Метание набивного мяча (см) сидя (2-3 кг)	750	70	600	600	550	450