


УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Е.А.Шевырина
« 12 » 05 2021г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

по дисциплине ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно (цикловой) комиссии
общеобразовательных, гуманитарных и
естественнонаучных дисциплин

СОСТАВИЛ

 Е. Е. Августенюк


Протокол № 9

от « 12 » 05 2021г.

Председатель  Г.П. Трушникова

ОДОБРЕНО

Заведующий структурного подразделения

 М.К. Рябкова

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения контрольно-измерительных средств

1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения контроля

3. Материалы к дифференцированному зачету

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1. Область применения контрольно-измерительных средств

Данные контрольно-измерительные материалы применяются в ходе изучения дисциплины «Физическая культура».

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

1.2. Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Результаты освоения (объекты оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА			
- выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики для укрепления здоровья; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; - выполнять приемы страховки и самостраховки; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	Текущий контроль: контроль на практическом занятии

1.3. Распределение типов контрольных заданий при текущем контроле знаний и на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе учебной дисциплины	Типы контрольного задания, номер				
	Практическая работа	Гестовые задания	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Задания для зачета
Раздел I. Теоретический					
Тема 1.1. Введение			Самостоятельная работа		
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			Самостоятельная работа		
Тема 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			Самостоятельная работа		
Тема 1.4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.			Самостоятельная работа		

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств					
Раздел II. Практический. Лёгкая атлетика					
Тема 2.1. Обучение технике бега	Практическая работа № 1				
Тема 2.2. Обучение технике бега	Практическая работа № 2				
Тема 2.3. Обучение технике бега	Практическая работа № 3				
Тема 2.4. Обучение технике бега на длинные дистанции	Практическая работа № 4				
Тема 2.5. Обучение технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 5				
Тема 2.6. Обучение технике прыжка в длину с места	Практическая работа № 6				
Тема 2.7. Обучение технике прыжка в длину с места	Практическая работа № 7				
Тема 2.8. Обучение технике прыжка в длину с места	Практическая работа № 8				
Тема 2.9. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 9				Сдача контрольных нормативов
Тема 2.10. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 10				Сдача контрольных нормативов
Тема 2.11. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 11		Самостоятельная работа		Сдача контрольных нормативов
Раздел III. Практический. Гимнастика					
Тема 3.1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Практическая работа № 12				
Тема 3.2. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Практическая работа № 13				
Тема 3.3. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания	Практическая работа № 14				
Тема 3.4. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие	Практическая работа № 15				
Тема 3.5. Общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием	Практическая работа № 16				

гимнастических снарядов и тренажёров, опорные прыжки, прыжки в глубину, прыжки через препятствие					
Тема 3.6. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, ловкость)	Практическая работа № 17				
Тема 3.7. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, сила)	Практическая работа № 18				
Тема 3.8. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, ловкость)	Практическая работа № 19				
Тема 3.9. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, сила)	Практическая работа № 20				
Тема 3.10. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, ловкость)	Практическая работа № 21				
Тема 3.11. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, сила)	Практическая работа № 22				
Тема 3.12. Комплекс упражнений направленный на развитие физических качеств (гибкость, ловкость)	Практическая работа № 23		Самостоятельная работа		

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

Раздел IV. Теоретический

Тема 4.1. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности					
Тема 4.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста					

Раздел V. Практический. Лыжи

Тема 5.1 Строевые упражнения	Практическая работа № 24				
Тема 5.2 Равнинные ходы	Практическая работа № 25				
Тема 5.3 Равнинные ходы	Практическая работа № 26				
Тема 5.4 Горнолыжные упражнения	Практическая работа № 27		Самостоятельная работа		

Раздел VI. Практический. Коньки

Тема 6.1 Техника безопасности	Практическая работа № 28				
Тема 6.2 Техника катания	Практическая работа № 29				
Тема 6.3 Физическая подготовка	Практическая работа № 30				
Тема 6.4 Физическая подготовка	Практическая работа № 31		Самостоятельная работа		
Раздел VII. Спортивные игры. Волейбол					
Тема 7.1. Обучение стойке волейболиста и постановка рук в волейболе	Практическая работа № 32				
Тема 7.2. Обучение технике перемещений в волейболе	Практическая работа № 33				
Тема 7.3. Обучение технике перемещений в волейболе	Практическая работа № 34				
Тема 7.4. Обучение технике верхней и нижней передач	Практическая работа № 35				
Тема 7.5. Обучение технике верхней и нижней передач	Практическая работа № 36				
Тема 7.6. Обучение технике верхней и нижней передач	Практическая работа № 37		Самостоятельная работа		
Раздел VIII. Практический. спортивные игры. Баскетбол.					
Тема 8.1. Обучение основным способам передвижений и стойки готовности. Обучение остановки в баскетболе	Практическая работа № 38				
Тема 8.2. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте и в движении	Практическая работа № 39				
Тема 8.3. Обучение встречным передачам мяча в движении	Практическая работа № 40				
Тема 8.4. Обучение дистанционным броскам с места. Обучение ведению мяча с изменением направления	Практическая работа № 41		Самостоятельная работа		
Раздел IX. Практический. Силовая гимнастика.					
Тема 9.1. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы рук с собственным весом и на тренажёрах	Практическая работа № 42				
Тема 9.2. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы ног с собственным весом и на тренажёрах	Практическая работа № 43				
Тема 9.3. Обучение технике выполнения силовых упражнений на мышцы брюшного пресса и спины с собственным весом и на тренажёрах	Практическая работа № 44		Самостоятельная работа		

Раздел X. Практический. Легкая атлетика.

Тема 10.1. Обучение технике бега на длинные дистанции	Практическая работа № 45				
Тема 10.2. Обучение технике бега на длинные дистанции	Практическая работа № 46				
Тема 10.3. Обучение технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 47				
Тема 10.4. Обучение технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 48				
Тема 10.5. Обучение технике бега по пересечённой местности	Практическая работа № 49				
Тема 10.6. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции, в технике прыжка с места	Практическая работа № 50				
Тема 10.7. Совершенствование в технике бега на короткие дистанции, в технике прыжка с места	Практическая работа № 51				
Тема 10.8. Сдача контрольных нормативов	Практическая работа № 52				Сдача контрольных нормативов
	Практическая работа № 53		Самостоятельная работа		Сдача контрольных нормативов

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задания для проведения контроля

Входящий контроль, промежуточная аттестация проводятся в форме сдачи нормативов по физической подготовке. Критерии оценивания указаны в таблице.

Контрольные нормативы

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	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 выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			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 выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			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 выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			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 ⁷
			17	15	9–12	5	20	12–14	
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	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

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. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0

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