



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Е.А. Шевырина

« 21 » 03 2024г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

по дисциплине

ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для профессии

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно (цикловой) комиссии

Протокол № 6

от « 18 » 02 2024 года

Председатель

Трушникова Г.П.

СОСТАВИЛ

Панчихин

ОДОБРЕНО

Методист

/ О.Ю. Харламова

Заведующий структурного подразделения

/ М.К.Рябкова

2024 г.

## **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

# 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 – 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
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</li> <li>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</li> </ul>	Сдача контрольных нормативов	Практическое занятие	<p>Текущий контроль: контроль на практическом занятии</p> <p><b>Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет</b></p>

### 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	Тестовые задания	Самостоятельная работа	Контрольная работа	Экзаменационное задание
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Современное состояние физической культуры и спорта					Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Физическая культура в режиме трудового дня	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.2.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.3.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.5.</b> Методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.6.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.7.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.8.</b> Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.9 (1)</b> Основная гимнастика (обязательный вид)	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.9 (2)</b> Акробатика	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.9 (3)</b> Аэробика	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.9 (4)</b> Атлетическая гимнастика	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.10 (1)</b> Футбол	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.10 (2)</b> Баскетбол	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.10 (3)</b> Волейбол	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.10 (4)</b> Бадминтон	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.11</b> Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)
<b>Тема 2.12</b> Лёгкая атлетика	ПР				Дифференцированный зачет (сдача нормативов)

## 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

№ п/п	Наименование упражнений	Девушки			Юноши		
		Оценка в баллах					
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м	5.3	5.5	5.7	4.7	4.9	5.1
2	Бег 60 м	10.3	10.5	10.7	8.7	8.9	9.1
3	Бег 400 м	1.27	1.40	1.55	-	-	-
4	Бег 800 м	-	-	-	2.37	2.47	3.00
5	Прыжок в длину с места	190	180	170	240	230	220
6	Прыжки со скакалкой за 30 с.	70	65	50	65	55	50
7	Подтягивания на перекладине	16	14	12	15	12	9
8	Поднимание туловища за 30 с.	26	21	18	-	-	-
9	Отжимания в упоре лежа на полу	12	10	8	40	32	25

#### 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
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из вися, кол-	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

		во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### 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