

АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
Сибирский колледж транспорта и строительства

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

дисциплины

БП.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

*базовая подготовка*

*среднего профессионального образования*

Иркутск 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00a73c5b7b623a969ccad43a81ab346d50 с 08.12.2022 14:32 по 02.03.2024 14:32 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



РАССМОТРЕНО:  
ЦМК физического воспитания  
(физическая культура)  
Протокол № 9 от «22» мая 2023 г.

Председатель ЦМК Ковалев Ю.В.

Разработчик: Ковалев Ю.В., руководитель физического воспитания, Сибирский колледж транспорта и строительства ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет путей сообщения».

Контрольно-измерительные материалы дисциплины разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины БП.07 Физическая культура по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Является частью ППССЗ образовательного учреждения

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт фонда оценочных средств	4
2.	Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания	4
3.	Перечень оценочных средств	5
4.	Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации	5
5.	Программа фонда оценочных средств	-
6.	Материалы для текущего контроля	6
7.	Материалы для промежуточной аттестации	7
	Литература для подготовки к текущей и промежуточной аттестации	9
	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Зачетные упражнения по разделам программы</b>	10

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

Назначение КИМов – оценить уровень подготовки студентов по дисциплине БП.07 Физическая культура с целью установления их готовности к дальнейшему усвоению ППССЗ специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений по программе базовой подготовки.

Содержание КИМов определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, рабочей программой дисциплины БП.04 Физическая культура.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
OK.01  Выбирать решения задач профессиональной деятельности применительно разливным контекстам.	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в</li> </ul>	<p>Сформировать знания об (о):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обществе как целостной системе в единстве и взаимодействии основных сфер и институтов; основах социальной динамики; глобальных проблемах и вызовах современности; перспективах развития современного общества, в том числе тенденций развития Российской Федерации;</li> <li>- человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры, экономической и финансовой сферах;</li> <li>- экономике как науке и</li> </ul>

	<p>рассматриваемых явлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить корректизы в деятельность оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</li> </ul> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать, полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике.</li> </ul>	<p>хозяйстве, роли государства в экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- системе права и законодательства РФ;</li> <li>- владеть базовым понятийным аппаратом социальных наук, уметь различать существенные и несущественные признаки понятий, определять различные смыслы многозначных понятий. Классифицировать используемые в социальных науках понятия и термины; использовать понятийный аппарат при анализе и оценке социальных явлений, для ориентации в социальных науках и при изложении собственных суждений</li> </ul> <p>Построении устных и письменных высказываний;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть умениями формулировать на основе приобретенных социально-гуманитарных знаний собственные суждения и аргументы по определенным проблемам с точки зрения социальных ценностей и использовать ключевые понятия, теоретические положения фактами социальной действительности, модельными ситуациями,</li> </ul>
--	--	--

		примерами из личного социального опыта и фактами социальной действительности, в том числе по соблюдению правил здорового образа жизни; умение создать типологии социальных процессов и явлений на основе предложенных критериев;
ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</li> </ul> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции</li> </ul>	<p>- использовать обществоведческие знания для взаимодействия с представителями других национальностей и культур в целях успешного выполнения социальных ролей, реализации прав и осознанного выполнения обязанностей гражданина РФ. В том числе правомерного налогового поведения; ориентация в актуальных общественных событиях, определения личной гражданской позиции; осознание значимости здорового образа жизни; роли непрерывного образования; использовать средства информационно-коммуникационных технологий в решении различных задач.</p>

	другого человека.	
ОК.08 Использовать средства физической культуры для сохранения здоровья в и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>a) самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> </ul>	<p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической 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);</p> <p>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владеть основными способами индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение</p>

		<p>их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.		

Формами текущего контроля учебной дисциплины является: тестирование, практические работы, оценочные задания.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является дифференцированный зачет.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся в целях установления соответствия достижений, обучающихся требованиям образовательной программы.

Результаты оценивания текущего контроля заносятся преподавателем в журнал и могут учитываться при проведении промежуточной аттестации.

Для оценивания результатов обучения используется четырёх бальная шкала: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

Оценка теоретического и практического курса дисциплины БП.07 Физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля: тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплекса упражнений, контрольные задания.

Формы контроля промежуточной аттестации

Семестры	Текущий контроль	Промежуточный контроль
1 семестр	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов упражнений (Приложение 1)	Дифференцированный зачет
2 семестр	Тестирование, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, защита комплексов, контрольные задания	Дифференцированный зачет

## 3. Критерии и шкалы оценивания в результате изучения дисциплины при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации:

Шкалы оценивания	Критерии оценивания
5 (отлично)	Обучающийся правильно ответил на теоретические и практические вопросы. Показал отличные знания в рамках учебного материала. Показал отличные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при выполнении упражнений, иных заданий. Ответил на все дополнительные вопросы.
4 (хорошо)	Обучающийся с небольшими неточностями ответил на теоретические вопросы, показал хорошие знания в рамках учебного материала. Выполнил с небольшими неточностями практические задания. Показал хорошие умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов.
3 (удовлетворительно)	Обучающийся с существенными неточностями ответил на теоретические вопросы. Показал удовлетворительные знания в рамках учебного материала. С существенными неточностями выполнил

	практические задания. Показал удовлетворительные умения и владения навыками применения полученных знаний и умений при овладении учебного материала. Допустил много неточностей при ответе на дополнительные вопросы.
2 (неудовлетворительно)	Обучающийся при ответе на теоретические вопросы и при выполнении практических заданий продемонстрировал недостаточный уровень знаний и умений при решении задач в рамках учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов.

#### 4 Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения по дисциплине

№	Наименование контрольно-измерительных материалов	Объект контроля	Наименование оценочного средства
1	Текущий контроль	Тема 1.1 Теория физической культуры	Тестирование
2	Текущий контроль	Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный.	Выполнение оценочного задания по данной теме
3	Текущий контроль	Тема 3.1 Волейбол	Выполнение оценочного задания по данной теме
4	Текущий контроль	Тема 4.1 Общеразвивающие упражнения	Выполнение оценочного задания по данной теме
5	Текущий контроль	Тема 4.2 Акробатика	Выполнение оценочного задания по данной теме
6	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Сдача нормативов
7	Текущий контроль	Тема 1.2. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности	Выполнение оценочного задания по данной теме
8	Текущий контроль	Тема 3.2 Баскетбол	Выполнение оценочного задания по данной теме
9	Текущий контроль	Тема 1.1 Легкая атлетика	Выполнение оценочного задания по данной теме
10	Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	Сдача нормативов

#### 6. КИМ для текущего контроля

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

##### 1. Устный опрос:

- Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
- Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
- Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?

##### 2. Защита комплекса упражнений утренней оздоровительной гимнастики.

### **Критерии оценивания комплекса упражнений:**

«отлично» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, качественное проведение комплекса упражнений с группой;

«хорошо» - подобранные упражнения носят оздоровительный эффект, проведение комплекса упражнений с группой с незначительными ошибками;

«удовлетворительно» - недостаточно верный подбор упражнений, слабое их выполнение;

### **Тестирование состояния физической подготовленности.**

#### **Тест на развитие силовых качеств:**

##### **Подтягивание на высокой перекладине (юноши):**

1. 12 раз – «отлично»
2. 9 раз – «хорошо»
3. 6 раз – «удовлетворительно»
4. менее 6 – «неудовлетворительно»

##### **Подтягивание на низкой перекладине (девушки):**

1. 18 раз – «отлично»
2. 13 раз – «хорошо»
3. 9 раз – «удовлетворительно»
4. менее 9 – «неудовлетворительно»

#### **Тест на развитие гибкости:**

Из положения стоя:

- наклоном вперёд касание пола ладонями – «отлично»;
- касание пола пальцами – «хорошо»;

#### **Проверка частоты сердечных сокращений (пульс):**

- в покое: 60 ударов в минуту – норма;
- 45-55 – хорошая тренированность организма;
- 65 и выше – пониженная тренированность организма.

7. КИМ для промежуточной аттестации.

## **ДИФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ (1 семестр)**

### **Темы: « Волейбол», «Общая физическая подготовка».**

**Инструкция:** Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить передачи мяча через сетку. В задании №2 следует выполнить 6 верхних прямых подач. Задание №3 предполагает упражнения на показатель развития силы мышц рук и брюшного пресса у юношей, показатель развития силы мышц брюшного пресса и координационных способностей у девушек.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДИФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЁТА**

Место выполнения зачёта **спортивный зал**

Максимальное время выполнения заданий 45 минут.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.

### **Нормативы**

1. Элементы волейбола:	Юноши			Девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
<b>передача мяча в парах через сетку</b>	12	10	8	10	8	6
<b>верхняя прямая подача (6 подач)</b>	5	4	3	4	3	2
<b>2.Общая физическая подготовка:</b>						
<b>подтягивание на перекладине (юноши)</b>	12	10	8			
<b>поднимание корпуса из положения лёжа (1минута)</b>	50	45	40	40	35	30
<b>прыжки через скакалку (1минута):</b>				135	125	115

### **ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЁТ (2 семестр)**

**Темы:** «Баскетбол», «Общая физическая подготовка».

**Инструкция:** Дифференцированный зачёт состоит из 3 заданий.

В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двухшажной техники.

В задании №2 следует выполнить 10 штрафных бросков в кольцо. Задание №3 предполагает упражнение на показатель силы развития мышц рук.

Прежде чем приступить к выполнению заданий, необходимо выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

### **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАЧЁТА №2**

Место выполнения зачёта спортивный зал

Максимальное время выполнения заданий 45 минут

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

- оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива ;
- оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;
- оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами

**Нормативы**

Элементы волейбола:	Юноши				Девушки		
	1	2	3	5	5	6	7
<b>Баскетбол</b>							
• <b>Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца)</b>	точное выполнение техники + 2 забитых мяча	точное выполнение техники + 1 забитый мяч	выполнение техники без забитых мячей	точное выполнение техники + 1 забитый мяч;	точное выполнение техники без забитых мячей;	допускается 1 ошибка в выполнении техники	
• <b>Штрафной бросок (10 бросков,</b>	5	4	3	4	3	2	
<b>Общая физическая подготовка:</b>							
• , сгибание – разгибание рук в упоре лёжа –	30	25	20				
• сгибание – разгибание рук в упоре лёжа от г. скамейки –	,	,	,	12	10	8	

## Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

1.Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).

*Приложение № 1*

**Зачетные упражнения по разделам программы**

**1. Контрольные упражнения и нормы по легкой атлетике**  
*Возраст 17-19 лет*

	Вид упражнения	Оценки		
		5	4	3
	Бег 100м	16,0	17,0	17,5
	Бег 200 м	35,0	37,0	38,0
	Бег 400 м	1,25	1,30	1,40
	Бег 500 м	1,55	2,05	2,15
	Бег 2000 м	11,0	11,5	12,30
	Прыжок в длину с разбега	3,40	3,20	3,00
	Прыжок в высоту	115	110	100
	Толкание ядра 4 кг	5,50	5,00	4,75

*Возраст 15-17 лет*

	Бег 100м	16,2	17,0	17,8
	Бег 200 м	36,0	37,5	39.0
	Бег 400 м	1,20	1,25	1,30
	Бег 500 м	1,50	2,00	2,10
	Бег 2000 м	10,30	11,00	11,30
	Прыжок в длину с разбега	3,45	3,20	3,00
	Прыжок в высоту способом перешагивания	120	115	110
	Толкание ядра 4 кг	5,00	4,50	4,00

**2. Зачетные упражнения по технике игры в волейбол**

1. Верхняя передача над собой  
«5» – 20 раз, «4» – 16 раз, «3» – 12 раз.
2. Верхняя передача в парах вдоль сетки на расстоянии 6-8 метров  
«5» – 25 передач, «4» – 20 передач, «3» – 15 передач
3. Подача мяча. Нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая. Из 8 раз в площадку  
«5» – 6 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 2 попадания
4. Нападающий удар или сброс мяча. Выполнение 5 ударов в площадку. Любое касание считается попыткой.  
«5» – 4 попадания, «4» – 3 попадания, «3» – 2 попадания
5. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры.
6. Ознакомление с судейством и правилами игры.

**3. Зачетные упражнения по лыжной подготовке**

1. Техника передвижения на лыжах.
2. Техника поворотов на месте.
3. Техника преодоления спуска и подъёма.
4. Техника поворотов в движении.
5. Техника торможения.
6. Прохождение дистанции 3 км – 5км.  
«5» – 18.00, «4» – 19.30, «3» – 22.00

#### **4. Зачётные упражнения по технике игры в баскетбол**

1. Упражнение: передача и ловля мяча на быстроту. На расстоянии 2-3 метров от стенки за 20 сек.  
«5» – 18 раз, «4» – 17 раз, «3» – 16 раз
2. Ведение мяча вокруг партнёра, остановка и передача мяча. Техника исполнения.
3. Ведение мяча с броском на 2 шага с разных точек к корзине 10 раз  
«5» – 7 попаданий, «4» – 6 попаданий, «3» – 5 попаданий
4. Броски в кольцо со средней дистанции. Выполняется 10 бросков любым способом.  
«5» – 5 попаданий, «4» – 4 попадания, «3» – 3 попадания
5. Штрафные броски. Количество устанавливается преподавателем.
6. Участие в двухсторонней игре. Оценивается техника и тактика игры в баскетбол.
7. Судейство и правила игры.

#### **5. Зачетные упражнения по гимнастике. Виды упражнений:**

1. Составление и проведение комплекса ОРУ для разминки на оценку.
2. Опорные прыжки через коня, козла.
3. Акробатическая комбинация на 12– 24 счета.
4. Комбинация на брусьях.
5. Комбинация на бревне.

#### **Зачетные упражнения по ППФП.**

1. Тестирование по ОФП и СФП.
2. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.
3. Оценка составления игр и эстафет.