

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
09.02.01 Компьютерные системы и комплексы
базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2023

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИргГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИргГУПС 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.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
А.П. Ресельс
«01» июня 2023 г.

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы.

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
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Зачетные упражнения по разделам программы	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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы по программе базовой подготовки.

Содержание КИМов определяется в соответствии с ФГОС СПО специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы, рабочей программой дисциплины БП.07 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
<p>ОК.01</p> <p>Выбирать решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.</p>	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; 	<p>Сформировать знания об (о):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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; - экономике как науке и хозяйстве, роли государства в

	<ul style="list-style-type: none"> - вносить коррективы в деятельность оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находит аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать, полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения и способность их использования в познавательной и социальной практике. 	<p>экономике, в том числе государственной политики поддержки конкуренции и импортозамещения, особенностях рыночных отношений в современной экономике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - системе права и законодательства РФ; - 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 <p>Построение устных и письменных высказываний;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, примерами из личного
--	--	---

		<p>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;</p>
<p>ОК.04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>	<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"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным. <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции 	<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>

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

		<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>
<p>ОК.10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p>		

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 четырех 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.

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ 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 ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО 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
передача мяча в парах через сетку	12	10	8	10	8	6
верхняя прямая подача (6 подач)	5	4	3	4	3	2
2.Общая физическая подготовка:						
подтягивание на перекладине (юноши)	12	10	8			
поднимание корпуса из положения лёжа (1минута)	50	45	40	40	35	30
прыжки через скакалку (1минута):				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
Баскетбол						
<ul style="list-style-type: none"> Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) 	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 беззабитых мячей;	допускается 1 ошибка в выполнении техники
<ul style="list-style-type: none"> Штрафной бросок (10 бросков, 	5	4	3	4	3	2
Общая физическая подготовка:						
<ul style="list-style-type: none"> , сгибание – разгибание рук в упоре лёжа – 	30	25	20			
<ul style="list-style-type: none"> 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).

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

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

3. Зачетные упражнения по лыжной подготовке

- Техника передвижения на лыжах.
- Техника поворотов на месте.
- Техника преодоления спуска и подъёма.
- Техника поворотов в движении.
- Техника торможения.
- 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 брусках.

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.