

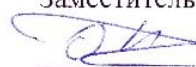
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гарбар Олег Викторович
Должность: Заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Дата подписания: 29.10.2021 12:40:52
Уникальный программный ключ:
5769a34aba1fca5ccbf44edc23bf8f452c6d4fb4

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Индустральный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Югорский государственный университет»
(ИндиИ (филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР



Гарбар О.В.


«09» сентября 2021 г.

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контрольно-измерительные материалы

для текущей и промежуточной аттестации

09.02.07 Информационные системы и программирование

РАССМОТРЕНО:
Предметной (цикловой)
комиссией МиЕНД
Протокол № 1 от 09.09.2021г.
Председатель ПЦК
 Ю.Г. Шумский

Разработчик: Джабраилов М.С., преподаватель ИнДИ(филиал) ФГБОУ ВО «ЮГУ»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.Пояснительная записка	4
2.Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине	5
3. Текущий контроль и оценка результатов обучения	6
3.1. Задания для проведения текущего контроля	6
4.Задания для проведения промежуточной аттестации	10
5. Контрольные нормативы	11

1. Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая культура.

Контрольно-измерительные материалы включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

Контрольно-измерительные материалы разработаны на основании:

- ППССЗ по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.
- Рабочей программы учебной дисциплины физическая культура.

Основной целью оценки теоретического и практического курса дисциплины физическая культура является оценка умений и знаний.

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура осуществляется с использованием следующих форм и методов контроля:

выполнение контрольных нормативов, комплекса упражнений

Оценка теоретического и практического курса дисциплины физическая культура предусматривает использование накопительной системы оценивания:

- текущий контроль – оценки за месяц;
- промежуточный контроль – дифференцированный зачет.

2.Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства	
		Вид	Кол-во
1 семестр			
1	Введение: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	самостоятельная работа. тестовые задания.	
2	Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	Самостоятельная работа. Реферат.	Тема 1
3	Тема 1.1. Лёгкая атлетика.	Практические /индивидуальные занятия. (Сдача контрольных нормативов 1км – юноши 500м - девушки)	Тема 2-10
4.	Тема 1.2. баскетбол.	Практические /индивидуальные занятия. (Игра на оценку)	Тема 11-22
5.	Тема 1.3. атлетическая гимнастика.	Практические /индивидуальные занятия. Выполнение комплекса утренней гимнастики	Тема 23-26
2 семестр			
6.	Раздел 2. Физическая культура в профессиональной деятельности.	самостоятельная работа. тестовые задания.	Тема 1
7.	Тема 2.1. Плавание.	Практические /индивидуальные занятия. (Выполнение комплекса утренней гимнастики	Тема 2-5
8.	Тема 2.2. Атлетическая гимнастика	Практические /индивидуальные занятия. Выполнение комплекса утренней гимнастики	Тема 6-9
9.	Тема 2.3. Лыжная подготовка	Практические /индивидуальные занятия. Сдача контрольных нормативов (3 км – Юноши, 2 км – девушки)	Тема 10-13
10.	Тема 2.4. Волейбол	Практические /индивидуальные занятия. (Игра на оценку)	Тема 14-25
11.	Тема 2.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Практические /индивидуальные занятия. (Сдача контрольных нормативов 1км – юноши 500м - девушки)	Тема 26-33

3. Текущий контроль и оценка результатов обучения

3.1 Задания для проведения текущего контроля

Тест на развитие силовых качеств:

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши):

12 раз – «отлично»
9 раз – «хорошо»
6 раз – «удовлетворительно»
менее 6 – «неудовлетворительно»

- Подтягивание на низкой перекладине (девушки):

18 раз – «отлично»
13 раз – «хорошо»
9 раз – «удовлетворительно»
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.

Спортивные игры

Устный опрос:

- Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол).
- Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тестирование (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двушажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3.Штрафной бросок мяча в кольцо(из 10 бросков):

ЮНОШИ: «5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

4.Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

Тестирование (волейбол):

1.Передача мяча в парах через сетку:

ЮНОШИ: «5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

ДЕВУШКИ: «5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:

Из 6 подач:

ЮНОШИ: «5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ: «5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

3.Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Лыжная подготовка

1.Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

2.Рассказать о первой помощи при обморожениях.

Контрольные задания:

Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.
2. Техники одновременных лыжных ходов.
3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

Тесты:

Прохождение дистанции: юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - <27,30 мин./<17,30 мин.

Тема: «Баскетбол»

Инструкция: Зачёт состоит из 3 заданий. В задании №1 необходимо выполнить атаку кольца с использованием двушажной 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

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, если он не справился с нормативами.

ЗАДАНИЯ:

1. ЭЛЕМЕНТЫ БАСКЕТБОЛА:

- Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) –
юноши: «5» - точное выполнение техники, + 2
заброшенных мяча;
«4» - точное выполнение техники, + 1
заброшенный мяч;
«3» - выполнение техники без попадания мяча в кольцо;
девушки: «5» - точное выполнение техники, + 1
заброшенный мяч;

«4» - точное выполнение техники без попадания мяча в кольцо;

«3» - допускается 1 ошибка в выполнении техники;

- Штрафной бросок (10 бросков) –

юноши: «5» - 5	девушки: «5» - 4
«4» - 4	«4» - 3
«3» - 3	«3» - 2

Тема: « Волейбол»

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

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.

ЗАДАНИЯ:

1. Элементы волейбола:

- передача мяча в парах через сетку
юноши: «5» - 12 девушки: «5» - 10
 «4» - 10 «4» - 8
 «3» - 8 «3» - 6
- верхняя прямая подача (6 подач)
юноши: «5» - 5 девушки: «5» - 4
 «4» - 4 «4» - 3
 «3» - 3 «3» - 2

2. Общая физическая подготовка:

- подтягивание на перекладине (юноши):
 «5» - 12
 «4» - 10
 «3» - 8

- поднятие корпуса из положения лёжа (1 минута):
юноши: «5» - 50 девушки: «5» - 40
 «4» - 45 «4» - 35
 «3» - 40 «3» - 30
- прыжки через скакалку (1 минута):
девушки: «5» - 135
 «4» - 125
 «3» - 100

4. Задания для проведения промежуточной аттестации

Атлетическая гимнастика

- Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
- Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений.
- Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Тестирование:

1.Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ: «5» - 12 раз;
 «4» - 8 раз;
 «3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 18 раз;
 «4» - 12-17 раз;
 «3» - менее 12 раз;

2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ: «5» - 50 раз;
 «4» - 45 раз;
 «3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 35 раз;
 «4» - 30 раз;
 «3» - менее 30 раз;

3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ: «5» - 70 раз;
 «4» - 55-69 раз;
 «3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ: «5» - 65 раз;
 «4» - 50-64 раз;
 «3» - менее 50 раз;

4. Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ: «5» - 20 раз;
«4» - 15 раз;
«3» - 10 раз;

Лёгкая атлетика

- Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.
- Перечислите виды эстафет.

5. Контрольные нормативы

№ п/п	Вид	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2с	18,2с	17,2с	16,2с
2.	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3 мин	-	-	-
3.	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,5мин	2,10 мин
4.	Бег 1000м	4,10мин	3,50мин	3,30мин	4,40мин	4,20мин	4мин
5.	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20 мин
6.	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7.	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4м	4,30м	3м	3,50м	3,90 м
8.	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90 м

